

# 12月給食献立予定表「幼児食」

## 12月食育目標 ～食器の正しい使い方を覚えよう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

※都合により献立を変更することがあります。

日	曜	行事予定	おやつ	献立	材料名	おやつ	エネルギー
			9:00			15:00	タンパク質
1	月		ヨーグルト	ご飯 鮭のムニエル きのこスパゲティ 味噌汁 りんご	米 鮭 小麦粉 バター スパゲティ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき ベーコン ほうれん草 絹ごし豆腐	コーンフレーク 牛乳	430kcal 19.7g
2	火		バナナ 牛乳	ご飯 和風ミートローフ 白菜のフレンチサラダ すまし汁 みかん	米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 味噌 白菜 人参 コーン缶 酢 わかめ じゃが芋 ねぎ	パナナスティック 牛乳	444kcal 15.9g
3	水		ヨーグルト	ご飯 魚の味噌煮 ビーフンソテー すまし汁 りんご	米 鯖 ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン ハム 水菜 大根 ねぎ	きな粉おにぎり 牛乳	398kcal 16.4g
4	木		バナナ 牛乳	ご飯 豆腐ときのこのスープ煮 さつま芋の煮物 みかん	米 豚ロース 木綿豆腐 しめじ 生しいたけ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 さつま芋 刻み昆布	ジャムサンド 牛乳	471kcal 16.0g
5	金	避難訓練	ビスケット 牛乳	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の和え物 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 マーマレード 小松菜 人参 しらす かぼちゃ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ	スイートポテト 牛乳	447kcal 14.6g
6	土		せんべい 牛乳	スタミナ丼 味噌汁 バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ ピーマン 絹ごし豆腐 白菜	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	412kcal 18.0g
7	日						
8	月		ヨーグルト	ご飯 魚のパン粉焼き ひじきの煮付け 味噌汁 りんご	米 鮭 パン粉 カレールー ヨーグルト ひじき 人参 大豆 きゃべつ かぶ ねぎ	煮込みうどん 牛乳	435kcal 19.5g
9	火		バナナ 牛乳	牛丼 豆乳味噌汁 みかん	米 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ 豆乳 白菜 人参 さつま芋 ねぎ	バターロール 牛乳	442kcal 17.6g
10	水		ヨーグルト	ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草白和え ミネストローネ りんご	米 鯖 ほうれん草 人参 木綿豆腐 じゃが芋 人参 玉ねぎ ホールトマト缶 ベーコン	マフィン 牛乳	428kcal 17.7g
11	木		バナナ 牛乳	ご飯 肉かぼちゃ カリフラワーのフレンチサラダ 味噌汁 りんご	米 牛肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 生しいたけ カリフラワー きゅうり 人参 コーン缶 白菜 油揚げ わかめ	豆乳プリン せんべい 牛乳	458kcal 16.6g
12	金	クリスマス祝会 りす	ビスケット 牛乳	ご飯 茶碗蒸し ジャーマンポテト みかん	米 鶏もも肉 卵 人参 生しいたけ ほうれん草 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン ピーマン	海苔のおにぎり 牛乳	433kcal 19.3g
13	土	クリスマス祝会 うさぎ・きりん	せんべい 牛乳	チキンライス 味噌汁 バナナ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ じゃが芋 小松菜	スイートポテト 牛乳	433kcal 15.5g
14	日						
15	月	身体計測	ヨーグルト	ご飯 豚肉の玉ねぎおろし焼き じゃが芋の煮物 味噌汁 りんご	米 豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 生しいたけ 小松菜 大根 油揚げ	いちごスティック 牛乳	402kcal 18.4g
16	火	身体計測	バナナ 牛乳	ご飯 魚の生姜煮 かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁 みかん	米 鯖 生姜 かぼちゃ ケチャップ チーズ 絹ごし豆腐 白菜 しめじ ねぎ	お好み焼き 牛乳	420kcal 18.4g
17	水	身体計測	ヨーグルト	ご飯 ヤンニョムチキン きゃべつのツナ和え 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 にんにくチューブ ケチャップ きゃべつ 人参 ツナ缶 きゅうり さつま芋 玉ねぎ ねぎ	人参おにぎり 牛乳	457kcal 16.8g
18	木	身体計測	バナナ 牛乳	炊き込みご飯 鮭の西京焼き 白菜の和え物 すまし汁 オレンジ	米 油あげ 人参 生しいたけ ひじき 鮭 白味噌 マヨネーズ 白菜 人参 きゅうり わかめ 大根 ねぎ	ふかし芋 牛乳	415kcal 17.9g
19	金	避難訓練	ビスケット 牛乳	おにぎり あんかけ焼きそば ほうれん草海苔和え みかん	米 豚ロース肉 玉ねぎ 人参 しめじ もやし チンゲン菜 ほうれん草 人参 コーン缶 海苔	メロンパン 牛乳	489kcal 17.2g
20	土		せんべい 牛乳	親子丼 味噌汁 バナナ	米 鶏もも肉 卵 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 小松菜 人参	いちごスティック 牛乳	461kcal 18.2g
21	日						
22	月	合同礼拝	ヨーグルト	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 りんご	米 豚ロース肉 白菜 人参 木綿豆腐 生しいたけ ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ おつゆ麩 ねぎ	マカロニきな粉 牛乳	467kcal 21.2g
23	火	誕生会	バナナ 牛乳	【誕生会】アンパンマンランチ 鶏肉の照焼き 春雨サラダ 野菜入りシチュー みかん	米 人参 焼き海苔 ケチャップ ハム 鶏もも肉 春雨 人参 ひじき きゅうり さつま芋 玉ねぎ ほうれん草	誕生ケーキ 牛乳	562kcal 18.8g
24	水		ヨーグルト	ご飯 白身魚の天ぷら ほうれん草の白和え 味噌汁 りんご	米 鯛 小麦粉 ほうれん草 人参 木綿豆腐 かぶ しめじ きゃべつ	ひじきおにぎり 牛乳	432kcal 18.5g
25	木		バナナ 牛乳	カレーライス マカロニサラダ みかん	米 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ マカロニ きゅうり 人参 ツナ缶 マヨネーズ	りんごの蒸しケーキ 牛乳	520kcal 15.6g
26	金		ビスケット 牛乳	お魚3色ご飯 切干大根の煮付け 味噌汁 りんご	米 鮭 しらす 味付け海苔 切干大根 人参 生しいたけ 白菜 絹ごし豆腐 人参	青菜のケーキサレ 牛乳	456kcal 19.5g
27	土		せんべい 牛乳	煮込みうどん 小松菜の和え物 バナナ	米 うどん 豚もも肉 白菜 人参 生しいたけ 小松菜 人参 ゴマ	パナナスティック 牛乳	436kcal 18.7g
28	日						
29	月	年末休園					
30	火	年末休園					
31	水	年末休園					