

12月のこんだて(3歳未満児)

平成27年度 若竹保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	エネルギー
			血・肉・骨に なるもの	力や体温に なるもの	体の調子を整えるもの		(Kcal)
1	火	ごはん 鮭の竜田揚げ 即席漬 味噌汁 フルーツ	めかじき 刻み昆布 味噌	白米 上新粉 植物油 里芋	根生姜 白菜 胡瓜 人参 ほう れん草 フルーツ	ココア 蒸しパン	423
2	水	ごはん すごもり卵 酢の物 清し汁 フルーツ	豚もも肉 卵 わかめ	白米 しらたき 植物 油 三温糖 白玉麩	人参 玉葱 エリンギ グリン ピース 胡瓜 パインアップル フルーツ	たらこ マカロニ	421
3	木	お弁当の日	★☆☆★★	★☆☆★★	★☆☆★★	菓子パン	★☆☆
4	金	パン ツナとポテトのグラタン 磯和え 味噌汁 フルーツ	鮭 ベーコン 豆乳 牛乳 粉チーズ 刻み のり 豆腐 味噌	パン ジャが芋 植物 油 バター 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 マッシュルーム パ セリ ほうれん草 キャベツ な めこ フルーツ	たぬき ごはん	476
7	月	ごはん 変わりオムレツ 切干 大根の煮付 スープ フルーツ	卵 さいの目チーズ 牛乳 ロースハム 油 揚げ わかめ	白米 三温糖 植物油	ホールコーン グリンピース 切 干大根 人参 小松菜 キャベツ 玉葱 フルーツ	マロンサン ドパン	456
8	火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼 人 参甘煮 カリフラワーのカレー 味 味噌汁 フルーツ	鮭 味噌	白米 マヨネーズ パ ン粉 三温糖	玉葱 パセリ 人参 カリフラ ワー 大根 万能葱 フルーツ	麩のきな粉 ラスク	425
9	水	ごはん 家常豆腐 南瓜の含め 煮 清し汁 フルーツ	のり 豚もも肉 豆腐 味噌 はんぺん	白米 植物油 三温糖 片栗粉	根生姜 人参 玉葱 白菜 ピー マン 南瓜 小松菜 フルーツ	コーンフレ ックおこし	360
10	木	ごはん 鶏の唐揚げ ごま和え 味噌汁 フルーツ	鶏もも肉 豆腐 味噌	白米 片栗粉 植物油 白ごま 三温糖	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 にら フルーツ	アセロラ ゼリー	437
11	金	スパゲティーミートソース 高 野豆腐の含め煮 スープ フ ルーツ	豚挽肉 味噌 粉チー ズ 高野豆腐 わかめ	スパゲティ バター 植物油 小麦粉 三温 糖	玉葱 人参 グリンピース トマ ト 白菜 フルーツ	なまり ライス	431
14	月	親子丼 風味焼 味噌汁 フ ルーツ	鶏もも肉 卵 刻みの り ベーコン 豆腐 味噌	白米 植物油 三温糖 じゃが芋 バター	人参 玉葱 エリンギ ほうれん 草 パセリ 長葱 フルーツ	お菓子	446
15	火	ごはん 白身魚のごま味噌焼 ひじきのサラダ 清し汁 フ ルーツ	ひらめ 味噌 芽ひじ き	白米 三温糖 白ごま ごま油	根生姜 もやし 人参 胡瓜 し めじ 白菜 みつば フルーツ	ヨーグルト	356
16	水	ごはん ポークビーンズ しら ず和え 味噌汁 フルーツ	白いんげん豆 豚もも 肉 ベーコン しらす 干し 卵 味噌	白米 ジャが芋 植物 油 三温糖	玉葱 人参 ほうれん草 にら フルーツ	帆立ごはん	437
17	木	ごはん 春雨の中華炒め トマ ト レバーの味噌焼 スープ フルーツ	油揚げ 鶏レバー 味 噌	白米 春雨 ごま油 三温糖 植物油 白ご ま	人参 エリンギ ピーマン 根生 姜 にんにく トマト ｸﾘｰﾑ 小松菜 フルーツ	クリーム チーズサン ドパン	461
18	金	ごはん 炒り鶏風煮 味噌汁 ほうれん草とコーンのソテー フルーツ	鶏もも肉 わかめ 味 噌	白米 里芋 こんにゃ く 植物油 三温糖 バター	れんこん 人参 ほうれん草 ホールコーン もやし フルーツ	ピーチ ケーキ	459
21	月	ごはん ぶりの照焼 野菜ソ テー 味噌汁 フルーツ	ぶり あさり 味噌	白米 三温糖 植物油	根生姜 人参 玉葱 キャベツ エリンギ ほうれん草 切干大根 小松菜 フルーツ	菓子パン	465
22	火	クリスマス会	★☆☆★★	★☆☆★★	★☆☆★★	ケーキ	554
23	水	天皇誕生日	★☆☆★★	★☆☆★★	★☆☆★★	★☆☆	★☆☆
24	木	ごはん ハンバーグ フレンチ サラダ スープ フルーツ	豚挽肉 高野豆腐 ス キムミルク 帆立貝	白米 パン粉 バター 植物油 白ごま	玉葱 人参 キャベツ りんご 胡瓜 みかん チンゲン菜 フ ルーツ	ごまラスク	456
25	金	カレーライス 酢味噌和え フ ルーツ	豚もも肉 鮭 わかめ 味噌	白米 ジャが芋 植物 油 カレールウ 三温 糖 ごま油	人参 玉葱 りんご 胡瓜 トマ ト フルーツ	ヨーグルト	440
28	月	ごはん(ふりかけ) かきたま 汁 さつま芋の甘煮 フルーツ	鶏もも肉 あさり 卵	白米 植物油 片栗粉 さつま芋 三温糖	人参 玉葱 キャベツ しめじ もやし ほうれん草 レーズン フルーツ	ココア クッキー	458

*献立について・・・献立のエネルギーですが午後のおやつ飲み物は含まれていません。