

# 12月

# 予定献立表

へいわだいのこども園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	火	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き フーイリチー 豆腐とわかめの味噌汁 果物	さけ ツナ缶 卵 豆腐 ハム チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 車ぶ 油 パン バター	人参 もやし キャベツ ピーマン たけのこ わかめ ねぎ 果物	保育乳 ハムチーズサンド	
2日	水	もずく丼 豆腐サラダ 大根のみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ バター 小麦粉 油	もずく ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 コーン缶 大根 わかめ ねぎ 果物	保育乳 プレーンドーナツ	
3日	木	野菜肉そば きびなご唐揚げ ブロッコリーおかか和え 果物	豚肉 きびなご 油揚げ 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 米 砂糖	人参 キャベツ きくらげ ブロッコリー ひじき 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
4日	金	カレーライス ダイコンサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター ふ 黒糖 油	人参 玉葱 セロリ ピーマン 大根 胡瓜 わかめ コーン缶 チンゲン菜 果物	保育乳 ちんびん	
5日	土	ひじきチャーハン ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	豚ひき肉 ちくわ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま コーンフレーク ホットケーキMix	ひじき 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 もやし ねぎ 果物	保育乳 ぶどうパン	
7日	月	雑穀ごはん 豚肉しょうが焼 人参シリシリ なすと豆腐のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 さつま芋 芋くず	にんにく ブロッコリー 人参 玉葱 なら なす えのき ねぎ 果物	保育乳 ふかし芋	
8日	火	(お誕生会)あわごはん 魚フライ ルタルソース きんぴらごぼう 大根のみそ汁 ヨーグルト	キング 卵 牛乳 油揚げ ヨーグルト	米 あわ 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ	ピクルス 赤ピーマン 黄ピーマン ごぼう 人参 大根 ほうれん草 果物	保育乳 誕生ケーキ	
9日	水	麦ごはん レバーフライ 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	豚レバー 卵 豚肉 しらす 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 片栗粉	胡瓜 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 小松菜 しめじ キャベツ 背のり 果物	保育乳 お好み焼き	
10日	木	強化玄米ごはん さんまの梅干し煮 パパイアイリチー 豚汁 果物	さんま ツナ缶 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 パン バター	梅干し パパイア 人参 ひじき 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 果物	保育乳 フレンチトースト	
11日	金	ロールパン かみかみハンバーグ トマト ホウレン草ときのこのソテー パンブキンスープ 果物	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉 牛乳 ベーコン 豆乳	パン パン粉 バター 米 ごま	人参 玉葱 ごぼう ねぎ ひじき トマト ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ わかめ 果物	保育乳 ワカメおにぎり	
12日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 もずくスープ 果物	豚肉 チーズ 豆腐 卵 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 さつま芋	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 もずく ねぎ 果物	保育乳 芋蒸しカステラ	
14日	月	親子丼 春雨の酢の物 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 卵 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 春雨バター さつま芋	玉葱 人参 乾しいたけ 胡瓜 チンゲン菜 きくらげ わかめ ねぎ 果物	保育乳 スイートポテト	
15日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね！)					保育乳 ごまくんぺん
16日	水	麦ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ バター ホットケーキMix	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ 果物	保育乳 焼きうどん	
17日	木	なすのミートスパゲティ チーズ 小松菜じゃこ和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ しらす ベーコン さけ 豆乳	スパゲティ 油 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 小松菜 もやし 白菜 のり 果物	豆乳 鮭おにぎり	
18日	金	強化玄米ごはん さばのカレー焼き 筑前煮 白菜みそ汁 果物	さば 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん こんにゃく 白菜 ねぎ 果物	保育乳 ココア蒸しパン	
19日	土	強化あわごはん 肉じゃが 昆布即席漬 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん 昆布 赤ピーマン 小松菜 長葱 果物	保育乳 スナックパン	
21日	月	冬至ジュース 鶏肉のさっぱり煮 お浸し ゆし豆腐みそ汁 果物	豚肉 鶏肉 ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 砂糖 小麦粉	乾しいたけ 人参 ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 白菜 かぼちゃ 果物	保育乳 かぼちゃ天ぷら	
22日	火	スープかけごはん 鮭の甘酢焼き ゴボウサラダ 果物	豚肉 卵 さけ ツナ缶 ハム牛乳 チーズ 豆乳	米 砂糖 油 ごま 片栗粉 マヨネーズ マカロニ 小麦粉	小松菜 ごぼう 人参 胡瓜 玉葱 しめじ 果物	保育乳 マカロニグラタン	
23日	水	強化あわごはん 酢豚 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 じゃが芋 油 芋くず 黒糖	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ 小松菜 のり えのき ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
24日	木	(クリスマスメニュー)ケチャップライス チキンから揚げ ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ 果物	ウインナー 鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 バター 油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ピーマン にんにく ブロッコリー コーン缶 チンゲン菜 えのき果物	保育乳 クリスマスケーキ	
25日	金	麦ごはん 豆乳と豚肉のシチュー チーズ入り卵焼き じゃこサラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 チーズ しらす 牛乳	米 押麦 バター じゃが芋 油 マカロニ パン	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 ひじき キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 果物	保育乳 ジャムサンド	
26日	土	おゆうぎ会					
28日	月	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 白菜の炒め煮 イナムドゥッチ 果物	豆腐 ツナ缶 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋	大根 白菜 人参 ピーマン しめじ 乾しいたけ こんにゃく ねぎ 果物	保育乳 チョコチップクッキー	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。