



12月の献立



R2年度

新町かぜいろ
こども園

献立名	未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネ	蛋白質	食塩		
				ルギー (kcal)	(g)	(g)		
				上段...	以上児/下段...	未満児		
1 火	以:もち 未:ごはん	もち(醤油・きな粉) 未:鮭の塩焼 豚汁 白菜のゴマ和え みかん	お茶 クラッカー	牛乳 しらすトースト	もち米/豚肉・人参・大根・長葱・牛蒡・椎茸/白菜・人参・きゅうり	629	21.9	2.4
						763	29.9	2.3
2 水	ごはん	鶏肉のトマト煮 切干大根のゴマ酢和え バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 りんごマフィン	米/鶏肉・白菜・人参・大根・玉葱・しめじ/切干大根・人参・きゅうり・コーン	527	15.2	1.1
						464	13	1
3 木	パスタ	ツナクリームパスタ 小松菜のお浸し グレープフルーツ	お茶 ビスケット	牛乳 ビスコ・星たべよ	スパゲティー・ツナ・玉葱・しめじ/油揚げ・小松菜・もやし・人参	658	21.6	2.7
						633	21.4	2.4
4 金	ごはん	エビピラフ ミートローフ コンソメスープ オレンジ	お茶 かりんとう	豆乳 ショートケーキ	米・えび・玉葱・人参・ピーマン/豚肉・鶏肉・玉葱・豆腐・おから/ブロッコリー・人参・きゅうり・コーン/キャベツ・大根・人参・玉葱	593	23.9	2.4
						515	20.1	1.9
5 土	ごはん	カレーのパン粉焼き ジャーマンポテト キウイフルーツ	お茶 クッキー	牛乳 キャラメルコーン	米/カレー/ベーコン・じゃが芋・玉葱・パセリ/大根・人参・キャベツ・ほうれん草・しめじ	451	17.5	1.8
						409	16.4	1.5
6 日	ごはん	塩唐揚げ 磯香和え 味噌汁 チーズ	お茶 クラッカー	ポテコ	米/鶏肉/小松菜・キャベツ・きゅうり・わかめ/油揚げ・大根・長葱・大根	396	20.3	2.1
						367	17.6	1.9
7 月	ごはん	ブリの照り焼き 鉄骨サラダ お吸い物 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 じゃが芋餅	米/ぶり/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン/豆腐・大根・人参・しめじ・長葱	568	21.3	2.1
						486	17.1	1.8
8 火	うどん	きのこうどん ほうれん草の白和え グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 クリームサンド	うどん・豚肉・油揚げ・人参・舞茸・椎茸・大根・長葱/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	473	19.5	2.4
						408	20.3	2.5
9 水	わかめ ごはん	鱈の塩麹焼き きんぴら 味噌汁 みかん	お茶 ビスケット	牛乳 抹茶スコーン	米・わかめ/鱈/牛蒡・人参・蓮根・大豆・白滝・いんげん/油揚げ・人参・玉葱・椎茸・さつま芋	564	20.8	1.5
						501	18.9	1.3
10 木	ごはん	麻婆豆腐 シュウマイ 春雨サラダ ゼリー	お茶 かりんとう	豆乳 たこ焼き	米/豚肉・豆腐・筍・椎茸・長葱・ニラ/焼売/春雨・もやし・人参	611	24.8	2
						569	22.8	1.7
11 金	ごはん	チキンカレー 千草和え キウイフルーツ	お茶 クッキー	牛乳 ボンデケーキ	米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱/鶏卵・ほうれん草・キャベツ・人参・もやし	582	21	2.6
						508	17.6	2.1
12 土		***クリスマス会の為給食はありません***						
13 日		*お弁当対応になります(園で用意します)*						
14 月	ごはん	鶏肉のフレーク焼き じゃこサラダ 卵スープ オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 卵ドーナツ	米/鶏肉・フレーク/しらす・小松菜・もやし・きゅうり/鶏卵・玉葱・人参・大根・椎茸	618	26.7	1.6
						530	22.2	1.4
15 火	ごはん	八宝菜 ひじきの中華和え グレープフルーツ	お茶 ビスケット	牛乳 味噌蒸しパン	米/豚肉・なると・玉葱・人参・白菜・筍・しめじ・きくらげ/ひじき・キャベツ・小松菜・コーン	490	16.8	1.8
						433	14.2	1.5
16 水	ごはん	鮭のあけぼの焼き 切干大根の煮物 お吸い物 キウイフルーツ	お茶 かりんとう	牛乳 クロックムッシュ	米/鮭・人参・チーズ/切干大根・干しエビ・油揚げ・人参・椎茸・いんげん/豆腐・ほうれん草・大根・椎茸	552	26.8	2
						496	24.2	1.6
17 木	パン	クリームシチュー ツナサラダ バナナ	お茶 小魚	豆乳 焼きそば	バターロール/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ブロッコリー/ツナ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン	554	23.7	2.3
						479	23.7	2.4
18 金	菜飯	カジキのタルタルソース もやしの塩ナムル 味噌汁 みかん	お茶 クッキー	牛乳 マシュマロおこし	米・大根葉/カジキ・鶏卵/キャベツ・もやし・人参・きゅうり・わかめ/油揚げ・蓮根・牛蒡・人参・しめじ	564	21.1	1.9
						507	19.2	1.6
19 土	ごはん	ハンバーグ キャベツの和え物 コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 ぶどうゼリー おせんべい	米/豚肉・鶏卵・玉葱/キャベツ・人参・きゅうり・コーン/大根・人参・ピーマン・玉葱	626	20	2.8
						552	17.4	2.5
20 日		*お弁当対応になります(園で用意します)*						
21 月	ごはん	ホキフライ かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 スイートポテト	米/ホキ/鶏肉・南瓜・いんげん/豆腐・白菜・小松菜・人参・玉葱	568	20.2	2.1
						492	17	1.9
22 火	ごはん	松風焼き ひじきの五目煮 お吸い物 オレンジ	牛乳 かりんとう	以:おでん 未:おせんべい・ウエハース	米/鶏肉・玉葱/ひじき・さつま揚げ・人参・蓮根・いんげん・人参・ほうれん草・椎茸・えのき・わかめ	478	22.3	2.3
						423	18.8	1.9
23 水	うどん	ちゃんぽんうどん キャベツの塩もみ 春巻 ゼリー	お茶 クッキー	牛乳 いなり寿司	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・しめじ/春巻き/キャベツ・きゅうり	472	18.5	1.9
						423	15.9	1.6
24 木	わかめ ごはん	鱈の西京焼き さつま芋サラダ かき玉汁 バナナ	お茶 クラッカー	飲むヨーグルト ホットケーキ	米・わかめ/鱈/さつま芋・きゅうり・人参・コーン/鶏卵・玉葱・椎茸・ほうれん草	597	21.5	1.8
						536	19.5	1.6
25 金	ごはん	ケチャップライス チキン マカロニサラダ コーンスープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 チョコブラウニー	米/鶏肉/ハム・玉葱・人参・ピーマン・コーン/マカロニ・鶏卵・キャベツ・きゅうり	601	16.1	2.3
						516	13.6	2
26 土	ごはん	鮭のポテト焼き チャプチェ コンソメスープ チーズ	お茶 ビスケット	牛乳 クレープ	米/鮭・じゃが芋/春雨・ハム・人参・ピーマン/白菜・大根・玉葱・人参・椎茸・ピーマン	561	24	2.1
						508	22.5	1.8
27 日	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き もやしのと小松菜の和え物 トマトと卵のスープ キウイフルーツ	お茶 かりんとう	牛乳 カステラ	米/鶏肉・マーマレード/小松菜・人参・もやし/鶏卵・ベーコン・トマト・玉葱・キャベツ・しめじ	580	22.9	1.7
						508	19.3	1.4
28 月	ごはん	ポーカカレー コールスロー オレンジ	お茶 クッキー	牛乳 今川焼き	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	679	19	2.5
						584	16	2.1
29 火	パスタ	ミートソース わかめサラダ 野菜スープ チーズ	お茶 クラッカー	牛乳 さつま芋タルト	スパゲティー・豚肉・玉葱・人参・トマト/もやし・なると・きゅうり・わかめ・コーン/大根・人参・えのき・ほうれん草	531	20.8	3.8
						477	17.9	3.1
30 水		*お弁当対応になります(園で用意します)*						
31 木		*お弁当対応になります(園で用意します)*						
				平均		538	20.3	2.1
						485	18.4	1.8

* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください *