



12月の献立



R3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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	
						上段...以上児/下段...未満児			
1	水	以:もち 未:ごはん もち(醤油・きな粉) 未:鮭の塩焼 白菜のおかか和え	豚汁 みかん	お茶 おせんべい	牛乳 卵サンド	もち米/白菜・人参・きゅうり・かつお節/豚肉・人参・大根・長葱・牛蒡・しめじ	587 522	24.4 27.2	2.7 2.5
2	木	ごはん 黄金煮 じゃこサラダ	ヨーグルト	牛乳 バナナチップ	バナナ豆乳 マドレーヌ	米/豚肉・厚揚げ・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・筍・グリーンピース/しらす・小松菜・キャベツ・もやし	555 502	22.5 20.8	1.4 1.2
3	金	カレー ピラフ ハンバーグ ブロッコリーのサラダ	かぼちゃの豆乳スープ キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 レアストロベリー	米・コーン・玉葱・人参・ピーマン/ハンバーグ/ブロッコリー・きゅうり・コーン/南瓜・玉葱	630 545	19.9 18.2	2.7 2.4
4	土	ごはん カレーのパン粉焼き 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 小魚	牛乳 カステラ	米/カレー・パン粉/もやし・キャベツ・小松菜・大根・人参・ほうれん草	510 443	18.7 21.2	1.7 2
5	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 クラッカー	牛乳 えびせん				
6	月	ごはん 鯖の味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮	お吸い物 ゼリー	お茶 かみかみ昆布	飲むヨーグルト スノーボール	米/鯖/鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん/大根・人参・ほうれん草・えのき	614 515	20.1 16.5	2.2 1.7
7	火	ごはん 鶏肉のフレーク焼き 切干大根のゴマ酢和え	トマトと卵のスープ チーズ	牛乳 バナナチップ	ヨーグルトムース	米/鶏肉・ヨーグルト・粉チーズ・コーン/レーク・パン粉/油揚げ・切干大根・きゅうり・コーン/鶏卵・玉葱・人参・トマト	512 483	24.5 23.7	1.8 1.6
8	水	ふり かけ 和風炒り豆腐 ポテトサラダ	バナナ	牛乳 クラッカー	ポンデケージョ	米・ふりかけ/鶏卵・豆腐・鶏肉・生姜・玉葱・人参・いんげん・しめじ・長葱/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン	539 545	20.6 20.7	1.7 1.6
9	木	うどん きのこうどん ほうれん草の和え物	オレンジ	お茶 小魚	牛乳 きな粉おはぎ	うどん・豚肉・油揚げ・人参・舞茸・椎茸・しめじ・えのき・長葱/竹輪・ほうれん草・もやし・人参	555 472	21 21.5	1.9 2.1
10	金	ごはん 中華丼 春雨サラダ	グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 カルシウムトースト	米/豚肉・なると・玉葱・人参・白菜・筍・しめじ・きくらげ/ハム・春雨・きゅうり・人参・もやし	537 469	19.6 17.9	2.3 2.1
11	土	クリスマス会の為給食はありません							
12	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 おせんべい	ジョア キャラメルコーン				
13	月	ごはん 味噌肉じゃが 磯香和え	バナナ	お茶 小魚	牛乳 チーズスコーン	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・長葱・人参・白滝/竹輪・小松菜・キャベツ・人参	534 462	19.8 20.6	1.6 1.8
14	火	わかめ ごはん カジキのタルタルソース 五目きんぴら	野菜スープ みかん	お茶 おせんべい	牛乳 マシュマロフレーク	米・わかめ/かじき・鶏卵/大豆・さつまいも・牛蒡・人参・蓮根/南瓜・玉葱・白菜・人参	540 482	21.5 19.5	2 1.7
15	水	パスタ ミートソース コールスロー	キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 五平餅	スパゲティ・豚肉・トマト・玉葱・人参/キャベツ・人参・きゅうり・コーン・ヨーグルト	698 599	25 22.3	1.6 1.6
16	木	ごはん チキンカレー わかめサラダ	オレンジ	牛乳 クラッカー	豆乳 アメリカンドッグ	米・鶏肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参/なると・わかめ・きゅうり・小松菜	570 514	20.4 19.1	3 2.3
17	金	ごはん カツオのフライ キャベツの塩ナムル	味噌汁 チーズ	牛乳 バナナチップ	以:おでん 未:雪の宿/ウエハース	米/カツオ/もやし・キャベツ・人参・きゅうり/さつまいも・椎茸・かぶ・小松菜	569 553	23.8 24.3	2.4 2.1
18	土	ごはん つくねバーグ かぼちゃのサラダ	お吸い物 みかん	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ガトーショコラ	米/鶏肉・豆腐・玉葱・長葱・生姜・パン粉/南瓜・きゅうり・いんげん・コーン/大根・人参・しめじ・長葱	574 487	18.8 15.5	1.6 1.3
19	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 バナナチップ	牛乳 ロールケーキ				
20	月	ごはん 白身魚のカレームニエル 鉄骨サラダ	きのこスープ ゼリー	お茶 おせんべい	ココア牛乳 りんごマフィン	米/カレイ/チーズ・ひじき・小松菜・きゅうり・コーン/舞茸・椎茸・えのき・人参	539 471	21.6 19.5	2.1 1.8
21	火	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 蓮根サラダ	バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 焼きそば	米/豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・ニラ/竹輪・蓮根・小松菜・きゅうり	534 479	19.1 16.2	2.1 1.8
22	水	ごはん 肉団子のトマト煮 ほうれん草の白和え	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 シュガートースト	米/肉団子・玉葱・にんにく・南瓜・人参・玉葱・白菜・大根・ピーマン/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	553 470	20.6 21.2	1.8 2.1
23	木	ごはん 鯖の西京焼き マカロニサラダ	中華風コンソメスープ キウイフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 チョコワ・おせんべい	米/鯖/マカロニ・きゅうり・人参/人参・長葱・人参・玉葱・コーン	592 500	21.3 18.9	2.5 2
24	金	ケチャップ ライス ローストチキン ブロッコリーの中華サラダ	コンソメスープ オレンジ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ココアムース	米・ハム・トマト・玉葱・人参・ピーマン・コーン/鶏肉・生姜・にんにく/ブロッコリー・カリフラワー・きゅうり・コーン/レタス・玉葱・えのき・人参	533 450	22.6 18.5	2.3 1.9
25	土	ふり かけ エビフライ ジャーマンポテト	オニオンスープ バナナ	お茶 チーズ	牛乳 クレープ	米・ふりかけ/エビフライ/じゃが芋・ウインナー・玉葱/玉葱・人参・えのき	546 484	16.4 15.5	2.2 2
26	日	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 バナナチップ	牛乳 バームクーヘン				
27	月	パン さつまいものシチュー 小松菜のお浸し	ゼリー	牛乳 クラッカー	豆乳 桜エビのおにぎり	ロールパン/鶏肉・さつまいも・ブロッコリー・玉葱・人参/油揚げ・小松菜・もやし・きゅうり	586 573	24.4 23.7	2.9 2.5
28	火	ごはん 鱈のごまだれ焼き ひじきの五目煮	かき玉汁 みかん	お茶 おせんべい	牛乳 ポテトボール	米/鱈/さつまいも・ひじき・人参・蓮根・グリーンピース/鶏卵・玉葱・ほうれん草・わかめ	491 437	21.6 19.5	1.8 1.6
29	水	ごはん 唐揚げ キャベツの塩昆布和え	味噌汁 チーズ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 お好み焼き	米/鶏肉・にんにく/キャベツ・人参・きゅうり・塩昆布/厚揚げ・大根・人参・浅葱	515 443	25.5 21.4	2.1 1.7
30	木	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 バナナチップ	まめびよ アスパラガス				
31	金	お弁当対応となります(園で用意します)		お茶 クラッカー	牛乳 コアラのマーチ				

平均	559	21.4	2.1
	496	21.4	1.9

* 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 *