12月の献立

R6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	日		＊お弁当対応となります(園で用意します)＊		麦茶 おせんべい	牛乳 カステラ				
2	月	パスタ	カルボナーラ じゃこサラダ	ミネストローネスープ みかん	麦茶 小魚	牛乳 焼きおにぎり	パスタ・ベーコン・玉葱・しめじ・パセリ/しらす・小松菜・キャベツ・もやし/じゃが芋・玉葱・人参・トマト・ピーマン	673 570	23.2 23.2	1.9 2.1
3	火	ふりかけ ごはん	ソースカツ～千キャベツ～ さつま芋サラダ	中華風スープ オレンジ	麦茶 チーズ	牛乳 ショートケーキ	米・のりたま/豚肉・キャベツ/さつま芋・きゅうり・人参・コーン/豆腐・大根・筍・長葱	591 511	22 19.9	2.2 2
4	水	ごはん	鮭の青のり焼き 小松菜のおかか和え	★ちゃんこ汁 ゼリー	麦茶 バナナチップ	牛乳 ふかしさつま芋	米/鮭/小松菜・人参・/鶏肉・油揚げ・人参・大根・白菜・長葱・蒟蒻・にんにく・生姜	470 398	22.7 20.2	1.2 1
5	木	しらす ごはん	和風炒り豆腐 ビーフン炒め	 バナナ	麦茶 クラッカー	牛乳 ハムコーン蒸しパン	米・しらす・小松菜/豆腐・鶏卵・鶏肉・人参・キャベツ・玉葱・椎茸・いんげん/ビーフン・人参・ピーマン	586 521	22.4 18.9	1.7 1.4
6	金	ごはん	きのこカレー 切干大根のゴマ酢和え	 グレープフルーツ	麦茶 おせんべい	牛乳 フレンチトースト	米・鶏肉・にんにく・しめじ・エリンギ・じゃが芋・人参・トマト/切干大根・人参・きゅうり・コーン	636 545	22.1 18.5	2.4 2.6
7	土	ごはん	鱈の香味焼き コールスローサラダ	味噌汁 オレンジ	麦茶 チーズ	牛乳 原宿ドック	米/鱈・生姜・長葱/キャベツ・人参・きゅうり・コーン/油揚げ・大根・椎茸・わかめ	530 469	19.9 19.6	1.8 1.7
8	日		＊お弁当対応となります(園で用意します)＊		麦茶 バナナチップ	牛乳 ベジたべる				
9	月	ごはん	鶏肉のBBQソース 鉄骨サラダ	味噌汁 ゼリー	麦茶 小魚	牛乳 キャラメルポテト	米/鶏肉・裏議・玉葱/ひじき・きゅうり・コーン・小松菜/豆腐・人参・えのき・ほうれん草	579 491	23.2 23.2	2.5 2.4
10	火	ごはん	鯖の竜田揚げ 小松菜の胡麻和え	味噌汁 オレンジ	麦茶 クラッカー	飲むヨーグルト マドレーヌ	米/鯖・生姜/小松菜・油揚げ・もやし・きゅうり/大根・キャベツ・しめじ	595 534	21 19.2	1.5 1.4
11	水	ごはん	八宝菜 フライドポテト	きゅうりの塩もみ みかん	麦茶 おせんべい	牛乳 メロンパン	米/豚肉・なると・白菜・人参・玉葱・筍・しめじ・きくらげ/じゃが芋/きゅうり・かぶ	596 516	19.5 16.4	2.5 2.1
12	木	パン	肉団子シチュー 磯香和え	 グレープフルーツ	麦茶 バナナチップ	牛乳 わかめと卵おにぎり	バターロール/チキンボール・玉葱・人参・南瓜・ほうれん草/キャベツ・小松菜・わかめ	538 440	22.9 18.6	2.4 2
13	金	ごはん	麻婆豆腐丼 ほうれん草のナムル	 バナナ	麦茶 チーズ	ジョア 味しらべ・ビスコ	米・豚肉・豆腐・生姜・にんにく・筍・長葱・にら・椎茸/もやし・ほうれん草・人参・コーン	669 598	21.8 20.7	1.6 1.5
14	土	ごはん	カレイのパン粉焼き じゃが芋のカレー炒め	マカロニスープ みかん	麦茶 小魚	牛乳 バウムクーヘン	米/カレイ/ベーコン・じゃが芋・人参・ピーマン/マカロニ・南瓜・人参	574 498	21.2 23.2	1.8 2.1
15	日		＊お弁当対応となります(園で用意します)＊		麦茶 クラッカー	牛乳 えびせん				
16	月	ごはん	味噌肉じゃが マカロニサラダ	 オレンジ	麦茶 おせんべい	牛乳 すいとん	米/豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・長葱・白滝/マカロニ・きゅうり・人参・コーン	542 468	15.9 13.5	1.8 1.6
17	火	未:ごはん 以:もち	未:焼き鮭　　白和え 以:もち(醤油・きなこ)	豚汁 みかん	麦茶 チーズ	牛乳 クリームサンド	米/もち米/鮭/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ/豚肉・大根・人参・牛蒡・椎茸・蒟蒻・長葱	554 617	21.5 29.7	2.7 2.5
18	水	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 五目きんぴら	コンソメスープ ヨーグルト	麦茶 バナナチップ	牛乳 じゃがバター	米/鶏肉/大豆・竹輪・牛蒡・人参・蓮根・いんげ/小松菜・玉葱・南瓜	479 405	22.4 18.4	2.1 1.7
19	木	ごはん	かじきのネギ味噌焼き 野菜の納豆和え	お吸い物 ゼリー	麦茶 クラッカー	豆乳　チーズ フルーツヨーグルト	米/カジキ・長葱・生姜/納豆・しらす・小松菜・キャベツ・人参/豆腐・玉葱・椎茸・人参	478 436	24 21.5	1.7 1.5
20	金	ごはん	生姜焼き ジャーマンポテト	 バナナ	麦茶 小魚	牛乳 ポンデケージョ	米/豚肉・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・生姜・にら・ピーマン/ベーコン・じゃが芋・玉葱・コーン・ブロッコリー	551 480	23.2 23.4	1.6 1.8
21	土	ごはん	鯖の胡麻だれがけ もやしの塩ナムル	野菜スープ グレープフルーツ	麦茶 チーズ	牛乳 いちごクレープ	米/鯖・生姜/もやし・わかめ・きゅうり人参/さつま芋・人参・えのき	554 500	20.9 20.6	2.2 2.1
22	日		＊お弁当対応となります(園で用意します)＊		麦茶 おせんべい	牛乳 さやえんどう				
23	月	ごはん	サーモンフライ 切干大根の甘煮	味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー	牛乳 五平餅	米/鮭/切干大根・さつま揚げ・椎茸・人参・グリンピース/じゃが芋・玉葱・ほうれん草	652 570	24.7 20.7	2.4 2
24	火	ごはん	親子丼 春雨サラダ	 バナナ	麦茶 小魚	牛乳　　未:プリン 以:おでん	米・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・人参・玉葱・しめじ・三つ葉/春雨・人参・きゅうり・コーン	561 464	26.1 22.7	1.8 1.4
25	水	ピラフ	ヤンニョムチキン ポテトサラダ	トマトと卵のスープ いちごゼリー	麦茶 バナナチップ	牛乳 ココアブラウニー	米・コーン・人参・玉葱・いんげん・マッシュルーム/鶏肉・にんにく/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン/鶏卵・トマト・玉葱・人参	708 539	25.6 18.7	2.6 1.9
26	木	ごはん	カレイの西京焼き 千草和え	お吸い物 みかん	麦茶 チーズ	牛乳 肉まん	米/カレイ/鶏卵・小松菜・キャベツ・もやし・人参/豆腐・人参・えのき・椎茸	625 570	27.3 26	2.4 2.2
27	金	うどん	ちゃんぽん風うどん キャベツときゅうりの和え物	ちくわの磯部揚げ バナナ	麦茶 おせんべい	牛乳 チーズおにぎり	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・椎茸/竹輪/キャベツ・きゅうり	583 522	22.1 20.6	2.9 2.4
28	土	ごはん	タコライス ツナサラダ	豆乳スープ オレンジ	麦茶 クラッカー	牛乳 今川焼	米/豚肉・鶏肉・高野豆腐・人参・玉葱・トマト/ツナ・きゅうり・ひじき・コーン/白菜・第kン・人参・しめじ	633 549	24.3 20.2	2.4 2
29	日		＊お弁当対応となります(園で用意します)＊		麦茶 おせんべい	牛乳 サッポロポテト				
30	月		＊お弁当対応となります(園で用意します)＊		麦茶 バナナチップ	りんごジュース ブルーベリータルト				
31	火		＊お弁当対応となります(園で用意します)＊		麦茶 クラッカー	まめぴよ たべっこ動物				
							平均	582 509	22.5 20.7	2.1 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＊

★は新メニューになります

＊ときいろ組は、誤嚥防止の為、除去・代替えをさせていただくことがあります。