



12月の献立



R5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	金	ごはん	ポークビーンズ きんぴらサラダ	バナナ	お茶 チーズ	牛乳 フレンチトースト	米/豚肉・大豆・玉葱・人参・トマト/牛 蒟・人参・蓮根	619 542	20.8 19	1.8 1.7
2	土	ごはん	照り焼きチキン 大根サラダ	コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 ロールケーキ	米/鶏肉/竹輪・大根・きゅうり/キャベ ツ・玉葱・人参	462 405	20.3 17	1.9 1.6
3	日		*お弁当対応となります(園で用意します)*							
4	月	ごはん	サーモンフライ ほうれん草の白和え	味噌汁 ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 焼きそばパン	米/サーモンフライ/豆腐・ほうれん 草・人参・しめじ/油揚げ・大根・椎茸・ わかめ・浅葱	554 192	26.1 24.9	2.6 2.4
5	火	うどん	ほうとう風うどん 小松菜のごま和え	オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 ツナマヨおにぎり	うどん・鶏肉・南瓜・人参・白菜・大 根・しめじ・長葱/油揚げ・小松菜・も やし・きゅうり	564 486	22.5 18.8	2 1.7
6	水	ごはん	アジの蒲焼き コールスロー	お吸い物 ゼリー	お茶 バナナチップ	牛乳・昆布 ばかわけ・ハーベスト	米/鱈/キャベツ・人参・きゅうり・コー ン/豆腐・人参・椎茸・三つ葉	682 566	22.2 19.6	2 1.7
7	木	ごはん	厚揚げの酢豚風 かぼちゃサラダ	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 マシュマロフレーク	米/豚肉/厚揚げ・玉葱・人参・筍・椎 茸・ピーマン/チーズ・さつま芋・南 瓜・きゅうり	535 456	19.2 20.1	1.5 1.8
8	金	バター ロール	さつま芋シチュー 切干大根のナムル	バナナ	牛乳 クラッカー	豆乳 わかめと卵のおにぎり	バターロール/鶏肉・さつま芋・玉葱・ 人参・ブロッコリー/切干大根・きゅう り・わかめ・もやし	637 621	24.8 24.1	2.7 2.4
9	土	ごはん	タラのケチャップあんかけ さつま芋サラダ	お吸い物 みかん	お茶 チーズ	まめびよ メロンパン	米/鱈・人参・玉葱・ピーマン/さつま 芋・きゅうり・人参・コーン/豆腐・小松 菜・大根・椎茸	654 504	19.5 18.5	1.9 1.7
10	日		*お弁当対応となります(園で用意します)*							
11	月	ごはん	鶏肉のBBQソース ブロッコリーのサラダ	野菜スープ ゼリー	お茶 バナナチップ	牛乳 かぼちゃケーキ	米/鶏肉・にんにく・りんご・玉葱/ブ ロッコリー・コーン・きゅうり/大根・玉 葱・人参・ほうれん草	514 423	23.1 18.8	1.8 1.4
12	火	以もち 未:ごはん	以:もち(醤油・きな粉) 未:焼き鮭 ひじきの五目煮	豚汁 みかん	お茶 おせんべい	牛乳 大学芋	もち米/米/鮭/油揚げ・さつま揚げ・ ひじき・人参・いんげん/豚肉・人参・ 大根・長葱・牛蒡・しめじ	599 531	20.5 24.1	2.3 2.4
13	水	菜飯	モチモチキン 中華サラダ	コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 白桃ムース	米・青菜/鶏肉・生薬・にんにく/もや し・ほうれん草・人参・わかめ/じゃが 芋・トマト・キャベツ・玉葱	551 480	22.3 20.1	1.7 1.7
14	木	ごはん	タコライス かぶときゅうりの塩もみ	キッシュ ゼリー	お茶 小魚	牛乳 チョコワ・おせんべい	米・豚肉・鶏肉・高野豆腐・玉葱・人参 /鶏卵・ハム・玉葱・ほうれん草・チー ズ/かぶ・きゅうり	552 468	23.1 23.1	2.2 2.3
15	金	ごはん	きのこカレー マカロニサラダ	バナナ	牛乳 クラッカー	豆乳 ミルクもち	米・鶏肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・し めじ・舞茸・エリンギ・トマト/マカロニ・ きゅうり・人参・コーン	584 575	20.1 20.3	2.2 2
16	土	ごはん	鮭のチーズパン粉焼き ブロッコリーのサラダ中華和え	わかめスープ ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 味しらべ・ビスコ	米/鮭・チーズ/ブロッコリー・カリフラ ワー・コーン/大根・わかめ・玉葱・人 参	557 494	21.4 21.2	2.1 1.9
17	日		*お弁当対応となります(園で用意します)*							
18	月	野菜 ふりかけ	和風炒り豆腐 ビーフン炒め	ゼリー	牛乳 バナナチップ	バナナ豆乳 チーズ蒸しパン	米/野菜ふりかけ/鶏肉・鶏卵・豆腐・ 生姜・玉葱・人参・いんげん・しめじ・ 長葱/ビーフン・人参・ピーマン	539 498	22.1 21.1	1.1 1
19	火	ごはん	カジキの味噌マヨ焼き 南瓜のそぼろあん	けんちん汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 芋ようかん	米/カジキ/鶏肉・南瓜/豆腐・油揚 げ・里芋・大根・人参・牛蒡・蒟蒻・浅 葱	531 479	20.1 18.4	1.1 1
20	水	ごはん	麻婆豆腐丼 塩ナムル	春巻き ゼリー	お茶 小魚	牛乳 ピザトースト	豚肉・豆腐・生姜・にんにく・筍・長葱・ ニラ/春巻き/もやし・キャベツ・きゅう り・わかめ	562 477	23.5 23.5	2.5 2.6
21	木	ごはん	鯖の味噌煮 鉄骨サラダ	お吸い物 みかん	お茶 チーズ	牛乳 以:おでん/未:ポテコ	米/鯖/チーズ・ひじき・きゅうり・小松 菜・コーン/未:ポテコ	487 505	21.8 20.4	2.5 2.4
22	金	ごはん	ハヤシライス 春雨サラダ	ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 チヂミ	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・エリンギ /ハム・春雨・きゅうり・人参・コーン	517 458	19.5 16.5	2.1 1.8
23	土	わかめ ごはん	ローストチキン もやしのナムル	トマトと卵のスープ グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 いちごクレープ	米・わかめ/鶏肉・生姜・にんにく/も やし・キャベツ・きゅうり・わかめ/鶏 卵・人参・玉葱・トマト	434 375	19.9 20.6	1.7 1.9
24	日		*お弁当対応となります(園で用意します)*							
25	月	ケチャップ ライス	星型ハンバーグ グラタン	卵スープ オレンジ	牛乳 クラッカー	飲むヨーグルト ★カップケーキ	米・ハム・玉葱・人参・ピーマン/ハン バーグ/じゃが芋・人参・玉葱・ブロッ コリー/鶏卵・玉葱・人参・えのき	599 597	22 22.9	2.5 2.3
26	火	ごはん	鮭の青のり焼き ポテトサラダ	味噌汁 ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 いなり寿司	米/鮭/じゃが芋・人参・きゅうり・コー ン/南瓜・玉葱・小松菜・えのき	526 474	21.2 21.2	1.9 1.8
27	水	パスタ	和風スパゲティー 白菜のおかか和え	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 ホットドッグ	スパゲティー・ベーコン・ほうれん草・ 玉葱・しめじ/白菜・人参・きゅうり	595 503	23.6 23.5	2.4 2.5
28	木	ごはん	カレイの西京焼き ツナサラダ	かき玉汁 ヨーグルト	牛乳 バナナチップ	ココア豆乳 ☆スノーボール	米/カレイ/ツナ・キャベツ・小松菜・ きゅうり・人参・鶏卵・玉葱・椎茸・三 つ葉	625 561	24.3 23.7	2.2 1.9
29	金	ごはん	カツカレー 千草和え	みかん	牛乳 クラッカー	豆乳 カステラ	米・とんかつ・豚肉・にんにく・人参・ 玉葱・じゃが芋・トマト/キャベツ・小松 菜・もやし・きゅうり	547 545	20.8 20.9	2.1 1.9
30	土		*お弁当対応となります(園で用意します)*							
31	日		*お弁当対応となります(園で用意します)*							
							平均	557 501	21.8 20.9	2 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