

12月 献立予定表

認定こども園一関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名		未満児 主食	おやつ	kcal	
					赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる			
1	木	せんべい 牛乳	お雑煮 あんこもち 納豆もち 大根おろし 漬物 みかん	だし汁 醤油 砂糖 醤油 酢 砂糖 塩	凍り豆腐 かまぼこ 小豆 納豆	米もち米 もち米 もち米	人参 大根 ごぼう せり 大根 人参 キャベツ かぶ みかん	納豆 ごはん シューア	未842 以686	
2	金	せんべい 牛乳	鶏肉のカレー風味唐揚げ ブロックソーサラダ 人参のスープ いちご	醤油 みりん カレー粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ 塩	鶏もも肉 卵 ハム ベーコン 牛乳	米 小麦粉 片栗粉	人参 プロッコリー 人参 玉葱 いちご 人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 みかん	ケーキ ごはん シューア	未769 以509	
3	土	クッキー 牛乳	親子煮 玉葱の味噌汁 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵	米 麩	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん シューア	未635 以290	
5	月	せんべい 牛乳	焼き魚 切干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鯉 油揚げ かまぼこ	米	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 葱 人参 葱 みかん	プリン ごはん シューア	未395 以590	
6	火	ビスケット 牛乳	豚肉の甘酢ソー ブロックソーのおかか和え じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 酢 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚ばら肉 かつお節	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 コーン 人参 プロッコリー 人参 みかん	ごはん シューア	未653 以609	
7	水	クッキー 牛乳	豆腐つくね 中華風酢の物 大根の味噌汁	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 かにかまぼこ	米 片栗粉 春雨	玉葱 きゅうり コーン 人参 大根 人参 大根 みかん	カステラ ごはん シューア	未558 以339	
8	木	せんべい 牛乳	ひじき入り卵焼き ツナサラダ 玉葱の味噌汁 みかん	だし汁 塩 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	卵 ひじき ツナ 油揚げ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ コーン 人参 玉葱 みかん	ごはん シューア	未655 以480	
9	金	ビスケット 牛乳	かぼちゃ入りハンバーグ マカロニサラダ かぶの味噌汁	塩 コショウ マヨネーズ 塩 だし汁 味噌	豚ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 マカロニ	かぼちゃ 人参 きゅうり コーン 人参 かぶ 人参 コーン ピーマン バナナ	ポテトドーナツ ごはん シューア	未540 以372	
10	土	クッキー 牛乳	コーンシチュー 牛乳	シチュールー	鶏もも肉 牛乳 牛乳	米 じゃが芋	人参 コーン ピーマン	ごはん シューア	未688 以491	
12	月	せんべい 牛乳	ハヤシライス みかん	ハヤシルー	豚バラ肉	米	人参 玉葱 グリンピース みかん	ヨーグルト ごはん シューア	未541 未385	
13	火	ビスケット 牛乳	鰯の梅風味天ぷら 大豆入りひじき煮 大根の味噌汁	梅干し 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	鰯 ひじき 油揚げ かまぼこ 大豆	米 油 小麦粉	人参 キャベツ 人参 大根 人参 葱 みかん	プリンマフィン ごはん シューア	未851 以699	
14	水	クッキー 牛乳	豆腐の味噌汁 お弁当の日	だし汁 味噌	豆腐 わかめ		人参 葱 みかん	アツプルパイ お弁当 みかん	未400 以320	
15	木	せんべい 牛乳	かじきの揚げ煮 中華きゅうり 白菜の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき かにかまぼこ	米 片栗粉	人参 きゅうり 人参 白菜 人参 葱 みかん	チーズ蒸しパン ごはん シューア	未718 以548	
16	金	ビスケット 牛乳	鶏もも肉と大根のカレー煮 ほうれん草のごま和え 麩の味噌汁 いちご	醤油 みりん カレー粉 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 白すりごま 麩	人参 ピーマン 人参 ほうれん草 人参 玉葱 いちご	カスタードパイ ごはん シューア	未577 以377	
17	土	お 会 ぎ								
19	月	せんべい 牛乳	鰯のマヨネーズ焼き かぼちゃ煮 じゃが芋の味噌汁 みかん	マヨネーズ 塩 醤油 砂糖 みりん だし汁 味噌	鰯 チーズ	米	ピーマン かぼちゃ 人参 みかん	お好み焼き ごはん シューア	未642 以492	
20	火	ビスケット 牛乳	オムレツ マヨネーズ味 玉葱の味噌汁	塩 コショウ マヨネーズ 味噌 だし汁 味噌	卵 ベーコン ひじき	米 春雨	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱 みかん	イチゴ蒸しパン ごはん シューア	未642 以492	
21	水	クッキー 牛乳	ポークビーンズ 野菜サラダ かぶの味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	豚バラ肉 大豆 かにかまぼこ	米 じゃが芋	人参 玉葱 トマト 人参 きゅうり キャベツ コーン 人参 かぶ みかん	ドーナツ ごはん シューア	未543 以313	
22	木	せんべい 牛乳	ミートローフ	塩 ケチャップ	豚ひき肉 卵 チーズ 牛乳 豆腐 ハム	米 パン粉	玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱 いちご みかん	型抜きクッキー ごはん シューア	未720 以579	
24	土	ビスケット 牛乳	ポテトサラダ コンソメスープ いちご	マヨネーズ 塩 コンソメ 塩 カレールー	ベーコン 豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ココアケーキ ごはん シューア	未747 以372	
26	月	クッキー 牛乳	豆腐入り松風焼き すき屋布の煮物 わかめの味噌汁	味噌 砂糖 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 牛乳 豆腐 すき屋布 油揚げ かまぼこ わかめ	米 パン粉 白ごま 麩	玉葱 葱 人参 葱 みかん	大豆スコーン ごはん シューア	未636 以401	
27	火	せんべい 牛乳	ぶりの照り焼き ほうれん草のなめ煮和え じゃが芋の味噌汁	醤油 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	ぶり かまぼこ	米	人参 ほうれん草 なめ茸 人参 みかん	ミニクリームパン ごはん シューア	未666 以499	
28	水	ビスケット 牛乳	シューマイ キャベツの炒め煮 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	シューマイ 油揚げ かまぼこ 豆腐	米 じゃが芋	人参 キャベツ ピーマン 葱	ゼリー ごはん シューア	未561 以376	

置にやさしい野菜「人参」

年間を通して出回っていて特に旬には旬はありませんが、秋から冬にかけて味が一番良くなります。

日常的に食することで人参に含まれるカロテンがのどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対して免疫力を高め風邪などの細菌感染予防にもなります。

