

12月 献立予定表

一 閔南保育園

【12月の目標】

みんなで楽しく



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	材 料 名	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	土	せんべい お茶	チキンカレー 福神漬け 牛乳 みかん	カレールー 醤油 砂糖 みりん 味噌 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース みかん	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	632cal 18.0g 16.2g 0.8g	517cal 16.6g 15.8g 0.8g	
3	月	ビスケット 牛乳	豆腐つくね みそだしサラダ 大根の味噌汁	醤油 砂糖 みりん 味噌 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 かにかまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 白すりごま	人参 コーン きゅうり キャベツ 人参 大根	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	629cal 20.1g 18.2g 1.8g	402cal 14.9g 16.7g 1.8g	
4	火	クッキー 牛乳	鰯のタルタルソースかけ ほうれん草サラダ かぶの味噌汁 みかん	マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鰯 卵	米 油 小麦粉 パン粉	人参 ほうれん草 コーン 人参 かぶ みかん	ごはん	豆腐パン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	669cal 24.2g 28.5g 1.5g	360cal 9.9g 14.8g 2.2g	
5	水	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ 白菜のマヨサラダ コンソメスープ	ケチャップ マヨネーズ 醤油 コンソメ	卵 ベーコン チーズ ツナ缶	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 白菜 人参 玉葱	ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	571cal 15.5g 16.9g 1.9g	360cal 9.9g 14.8g 2.2g	
6	木	ビスケット 牛乳	鶏肉の南蛮漬け キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁 りんご	醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 白すりごま	人参 キャベツ 葱 りんご	ごはん	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	571cal 24.0g 22.3g 1.6g	406cal 21.0g 20.3g 1.6g	
7	金	クッキー 牛乳	焼き魚 中華きゅうり 麩の味噌汁	塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かにかまぼこ	米 切り麩	きゅうり 人参 玉葱	ごはん	焼きドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	445cal 17.9g 11.8g 1.0g	337cal 13.5g 7.6g 1.0g	
8	土	せんべい お茶	豚肉のカレーソテー キャベツのサラダ 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	カレー粉 ソース 塩 だし汁 味噌	豚肩ロース 牛乳	米	玉葱 人参 キャベツ コーン 人参 玉葱 バナナ	ごはん	ミニチョコパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	561cal 15.5g 16.3g 1.7g	407cal 13.3g 14.8g 1.6g	
10	月	ビスケット 牛乳	切り干し大根の卵焼き 白菜の味噌おかか和え 大根の味噌汁 オレンジ	醤油 ごま油 味噌 だし汁 味噌	卵 かつお節	米	人参 玉葱 ビーマン 切り干し大根 人参 白菜 人参 大根 オレンジ	ごはん	小松菜クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	510cal 19.3g 17.8g 1.5g	307cal 14.5g 14.1g 1.6g	
11	火	クッキー 牛乳	魚のグラタン ブロッコリーサラダ 卵スープ	カレー粉 マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	かじき 粉チーズ 卵	米 じゃが芋 パン粉	玉葱 パセリ 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	南瓜マフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	591cal 20.5g 19.7g 2.2g	350cal 15.5g 15.9g 2.2g	
12	水	せんべい 牛乳 お弁当	麩の味噌汁 みかん	だし汁 味噌		切り麩	人参 玉葱 みかん	ピラフ	リングドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	279cal 7.9g 8.6g 0.7g	219cal 5.0g 5.3g 0.6g	
13	木	ビスケット 牛乳	魚のサクサク揚げ ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁	塩 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 片栗粉	人参 ほうれん草 葱	ごはん	ポテトもち お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	457cal 21.1g 14.6g 1.7g	358cal 16.4g 9.1g 1.7g	
14	金	クッキー 牛乳	シューマイ 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 りんご	醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	シューマイ 春雨 かにかまぼこ	米 じゃが芋	人参 きゅうり コーン 人参 りんご	ごはん	バナナ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	493cal 8.9g 10.7g 1.3g	308cal 8.9g 7.2g 1.3g	

で下さい。

ਅੰਤਰਿ

15日(土)

おゆうき



21日(金)

クリスマス

誕生会

廿二史劄記

いいません



17	月	せんべい 牛乳	キツンシュ 竹輪ときゅうりのサラダ かぶのスープ	塩 マヨネーズ 味噌 コンソメ	卵 鶏もも肉 生クリーム 竹輪	米 白すりごま	ピーマン 赤パプリカ 人参 きゅうり 人参 かぶ	ごはん	ソフトビスケット 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	574cal 20.3g 2.3g 1.3g
18	火	ビスケット 牛乳	鱈の甘酢あん フロコリーのおかかかねえ 白菜の味噌汁 みかん	ケチャップ 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鱈 かつお節	米 油 片栗粉	人参 ブロッコリー 人参 白菜 人参 みかん	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	522cal 22.2g 11.7g 2.5g
19	水	クッキー 牛乳	鶏肉のクリーム煮 かりふらのカレー炒め じゃが芋の味噌汁	塩 コンソウ カレー粉 コンソメ だし汁 味噌	鶏もも肉 牛乳 ベーコン	米 小麦粉 じゃが芋	玉葱 マッシュルーム 人参 カリフラワー 人参	ごはん	もちもち人參ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	578cal 19.9g 19.5g 1.8g
20	木	せんべい 牛乳	鯉の味噌焼き キャベツ炒め 大根の味噌汁 りんご	味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鯉 かまぼこ 油揚げ	米	人参 キヤベツ ピーマン 人参 大根 りんご	ごはん	サブレ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	671cal 22.5g 21.9g 2.0g
21	金	ビスケット 牛乳 クリスマス お誕生会	カレーピラフ 南瓜スープ 唐揚げ フロコリー-ミニトマト添え イチゴ マヨネーズ	カレー粉 ケチャップ コンソメ 塩 醤油 みりん	豚挽き肉 生クリーム 牛乳 鶏もも肉 卵	米 油 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 玉葱 南瓜 生姜 フロコリー-ミニトマト 人参 きゅうり イチゴ	カレー ピラフ	ケーキ ジュア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	726cal 20.5g 27.5g 2.3g
22	土	クッキー お茶	麻婆豆腐 卵スープ 牛乳 バナナ	醤油 みりん ごま油 コンソメ	豆腐 豚挽き肉 卵 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン 玉葱 万能葱 バナナ	ごはん	バターロール ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	534cal 20.3g 19.4g 2.0g
25	火	せんべい 牛乳	ハヤシライス オレンジ	ハヤシルー	豚ばら肉	米	玉葱 オレンジ	ごはん	ゼリー 小魚カップリング(似) せんべい(未) ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	577cal 15.5g 10.2g 1.6g
26	水	ビスケット 牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 南瓜煮 玉葱の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	絹厚揚げ 豚挽き肉	米 片栗粉	ピーマン 南瓜 玉葱 人参	ごはん	カルテツ ほうれん草ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	682cal 24.1g 21.9g 2.5g
27	木	クッキー 牛乳	かじきの変わり揚げ 切り干し大根の煮物 じゃが芋の味噌汁	カレー粉 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	かじき 卵 かまぼこ 油揚げ	米 油 片栗粉 じゃが芋	人参 切り干し大根 ピーマン 人参	ごはん	手作りピザ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	625cal 28.3g 21.1g 2.5g
28	金	せんべい 牛乳	わかめ入り卵焼き ひじき入り大豆煮 白菜の味噌汁	塩 だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ 油揚げ 大豆ひき	米	人参 玉葱 人参 キヤベツ ピーマン 人参 白菜	ごはん	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	542cal 16.9g 15.3g 2.2g