



12月予定献立一覧表



致遠保育園

2021年

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材			摂取エネルギー (kcal)	おやつ		
								3歳未満児	3歳以上児	
1	水	ごはん	ポークカレー・キャンディチーズ 牛乳パバロア・お茶 (ごはん)	豚肉 グリーンピース キャンディチーズ	じゃがいも 牛乳 牛乳パバロア	たまねぎ カレールウ 番茶	にんじん 福神漬 チョコチップクッキー	609 (391)	バタークッキー ポテルカ 牛乳	チョコチップクッキー ポテルカ 牛乳
2	木	ごはん	お魚の和風ムニエル・ごま風味サラダ ねばねば和え・みそ汁・黄桃缶 (ごはん)	骨取スケソウダラ にんじん サラダチーズ	トマト 白いりごま たまねぎ	もやし 納豆 板ふ	ちくわ オクラ みずな	452 (560)	ハーベスト ぱりんこ 牛乳	ハーベスト ぱりんこ 牛乳
3	金	ごはん	焼き肉丼・ポテトサラダ みそ汁・りんご (ごはん)	豚肉 ロースハム りんご	たまねぎ きゅうり いかちび	にら 絹ごし豆腐 ミニバームロール	じゃがいも ほうれん草 ヤクルト	482 (674)	いかちび ミニバームロール 牛乳	いかちび ミニバームロール ヤクルト
4	土		カルボナーラ・ポパイスープ りんごゼリー	スパゲティ カルボナーラソース 瀬戸の汐揚	たまねぎ ほうれん草 塩A字ビスケット	豚ベーコン にんじん 乳酸菌飲料	ピーマン りんごゼリー 牛乳	467 (517)	瀬戸の汐揚 塩A字ビスケット 乳酸菌飲料	瀬戸の汐揚 塩A字ビスケット 乳酸菌飲料
6	月	ごはん	おからフライ・ツナ和え みそ汁・バナナ (ごはん)	おからフライ きゅうり 調整豆乳	にんじん 黄ピーマン バナナ	シーチキン チンゲン菜 さつまいも	もやし 油揚げ カフェオレ	441 (589)	★やきいも 牛乳	★やきいも カフェオレ
7	火	ごはん	たまごのそぼろあんかけ・ひじきの炒め煮 みそ汁・ピーチゼリー (ごはん)	コンビーフ ブチトマト にんじん	鶏ひき肉 芽ひじき さつまいも	たまねぎ しらたき えのきたけ	万能ねぎ いんげん だいこん	281 (471)	クリームプッセ 牛乳	クリームプッセ 飲むヨーグルト
8	水	ごはん	ささみのクリスピーチキン・かに風味サラダ みそ汁・パイン (ごはん)	鶏ささみ かに棒 パイン	たまご スイートコーン 食パン	かぼちゃ こまつな 牛乳	ブロッコリー 高野豆腐 こめ	573 (681)	★フレンチトースト 牛乳	★フレンチトースト 牛乳
9	木	ごはん	さばのみそ煮・まぜまぜきのこ 清し汁・みかん缶 (わかめごはん)	骨無さば なめたけ オーザック	にんじん 卵豆腐 ミニゼリー	はくさい みずな 牛乳	こまつな みかん缶 炊き込みわかめ	382 (491)	オーザック ミニゼリー 牛乳	オーザック ミニゼリー 牛乳
10	金	ごはん	ホタテの卵とじ・ごまごま みそ汁・ヨーグルト (ごはん)	たまご 干しいたけ 白すりごま	ミニ貝柱 絹さや たまねぎ	しらたき ほうれん草 生揚げ	にんじん スライスかまぼこ 糸みつば	401 (593)	どら焼き 牛乳	どら焼き ヤクルト
11	土		みそラーメン・エビチリ風 ぶどうゼリー	中華めん チンゲン菜 えびフリッター	うずら卵 スイートコーン レタス	なると にんじん ぶどうゼリー	豚肉 黒きくらげ ミニマドレーヌ	462 (512)	ミニマドレーヌ ポップコーン 乳酸菌飲料	ミニマドレーヌ ポップコーン 乳酸菌飲料
13	月	ごはん	さつまいも汁・かにクリームコロッケ バナナパバロア (ごはん)	豚肉 糸こんにゃく ねぎ	焼き豆腐 しめじ カニクリームコロッケ	さつまいも にんじん レタス	だいこん ごぼう バナナパバロア	567 (715)	厚切りバウムクーヘン 牛乳	厚切りバウムクーヘン カフェオレ
14	火	ごはん	鶏の唐揚げ・マカロニサラダ コンソメスープ・ミニゼリー (ごはん)	鶏肉 きゅうり 冬ポテト	マカロニ ほうれん草 ルヴァン	たまご えのきたけ 飲むヨーグルト	ロースハム ミニゼリー 牛乳	464 (654)	冬ポテト ルヴァン 牛乳	冬ポテト ルヴァン 飲むヨーグルト
15	水	ごはん	赤魚の塩麹焼き・さっぱり和え スタミナ納豆・みそ汁・オレンジ (ごはん)	骨取り赤魚 ちくわ 万能ねぎ	こまつな 赤ピーマン はくさい	かつお節 鶏ひき肉 にんじん	だいこん 納豆 油揚げ	400 (508)	ストロベリーサンドビスケット 牛乳	ストロベリーサンドビスケット 牛乳
16	木	ごはん	麻婆豆腐・リャンサンズー わかめスープ・パイン缶 (ごはん)	絹ごし豆腐 ねぎ クレープエッグ	豚ひき肉 はるさめ 白いりごま	たまねぎ かにかまぼこ わかめ	にんじん きゅうり 干しいたけ	495 (603)	★ハッシュドポテト 牛乳	★ハッシュドポテト 牛乳
17	金		サンドイッチ・ポテトカップグラタン オニオンスープ・マスカットゼリー	サンドイッチ スイーツコーン マスカットゼリー	ポテトカップグラタン しめじ カントリーマアム	ブロッコリー たまねぎ マリービスケット	にんじん 豚ベーコン さやえんどう	612 (618)	マリービスケット さやえんどう 牛乳	カントリーマアム さやえんどう ヤクルト
18	土		おゆうぎ会							
20	月	ごはん	八宝菜・春巻き 豆腐スープ・りんご (ごはん)	はくさい もうそう 春巻き	豚肉 にんじん ブチトマト	むきえび 干しいたけ 絹ごし豆腐	うずら卵 絹さや わかめ	413 (561)	雪の宿 ブリッツ・ロースト 牛乳	雪の宿 ブリッツ・ロースト カフェオレ
21	火	ごはん	鶏肉のてりマヨ焼き・ハムサラダ みそ汁・オレンジ (ごはん)	鶏肉 黄ピーマン オレンジ	トマト たまねぎ さつまいも	ロースハム 油揚げ 飲むヨーグルト	きゃべつ 万能ねぎ 牛乳	410 (600)	★やきいも 牛乳	★やきいも 飲むヨーグルト
22	水	ごはん	かぼちゃのほうとう風・もろこし焼き プルーンヨーグルト (ごはん)	木綿豆腐 こまつな もろこし焼き	鶏肉 しめじ レタス	かぼちゃ にんじん ブルーヨーグルト	はくさい ねぎ プーチョコパン	550 (658)	プーチョコパン 牛乳	プーチョコパン 牛乳
23	木	ごはん	チーズコロッケ・花野菜サラダ 清し汁・白桃缶 (ごはん)	チーズクノール にんじん 糸みつば	ブチトマト 魚肉ソーセージ 白桃缶	ブロッコリー 花ふ 星たべよ	カリフラワー えのきたけ アスパラガスビスケット	405 (513)	星たべよ アスパラガスビスケット 牛乳	星たべよ アスパラガスビスケット 牛乳
24	金		エビピラフ・ツリーハンバーグ&お星様ポテト ベジタブルスープ・クリスマスデザート	エビピラフ きゃべつ ケーキ	もみの木型ハンバーグ ポークウインナー ぶどうジュース	星ポテ マッシュルーム 牛乳	ミニトマト クリスマスカップデザート	513 (563)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
25	土	パン	クラムチャウダー・トマトドレッシングサラダ ラフランスゼリー・お茶 (パン)	豚ベーコン アスパラガス シーチキン	じゃがいも あさり きゅうり	たまねぎ 牛乳 ラフランスゼリー	にんじん もやし 番茶	531 (656)	ぼたぼた焼き おさつスナック 乳酸菌飲料	ぼたぼた焼き おさつスナック 乳酸菌飲料
27	月	ごはん	さんまのりんご煮・人参しりしり みそ汁・パイン缶 (青菜ごはん)	さんまりんご煮 たまご 油揚げ	レタス 白いりごま パイン缶	にんじん さつまいも カステラ	ちくわ しめじ カフェオレ	485 (634)	カステラ 牛乳	カステラ カフェオレ
28	火		年越しうどん・えびの天ぷら みかん	茹うどん 天かす トマト	たまご 花ふ みかん	スライスかまぼこ ねぎ まがりせんべい	ほうれん草 えび天ぷら ミニゼリー	405 (453)	まがりせんべい ミニゼリー 牛乳	まがりせんべい ミニゼリー 飲むヨーグルト

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。

24日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

★マークがついているおやつは手作りです。

3歳未満児の午前おやつは毎日牛乳となっております。

()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課

