



12月の献立表



育みの家 カンガルー

日	曜	献立名	おやつ	主な材料名	栄養成分
1	金	ご飯、味噌汁、鮭のムニエル、スパゲッティソーテーカレー風味、おかかかえ	牛乳 カステラ	白菜、かつおだし汁、米糠、さけ、食塩、小麦粉、バター、油、スライス、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ハム、油、食塩、カレー粉、しょうゆ、プロッコリー、塩、しょうゆ、かつお節、ホムケキミックス粉、卵、砂糖、メープルシロップ	エネルギー:508 たんぱく質:25.3 脂質:11.8
2	土	★クリスマス発表会★		ひき肉のカレー、ご飯、野菜ジュース 	
4	月	ご飯、味噌汁、シュウマイ、切り干し大根の煮物、ブロッコリー塩茹で	牛乳 焼きそば	かぶ、かつおだし汁、米味噌、豚挽き肉、たまねぎ、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、片栗粉、ごま油、シュウマイの皮、切り干し大根、にんじん、油揚げ、大豆の水煮缶、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、ブロッコリー、食塩、焼きそば、にんじん、たまねぎ、キャベツ	エネルギー:535 たんぱく質:22.6 脂質:14.4
5	火	ご飯、味噌汁、魚のバーベキュー、ツナポテトサラダ、おかかかえ	牛乳 マカロニ安倍川	たまねぎ、生わかめ、米味噌、かつおだし汁、かじき、片栗粉、小麦粉、油、たまねぎ、りんご、しょうが、酒、砂糖、酢、ケチャップ、しょうゆ、じゃがいも、にんじん、きゅうり、ツナ、食塩、マヨネーズ、キャベツ、かつお節、しょうゆ、マカロニ、黄粉、砂糖、食塩、マカロニ、黄粉、砂糖、食塩	エネルギー:578 たんぱく質:23.3 脂質:22.6
6	水	ご飯、肉団子スープ、混ぜ混ぜサラダ、サツマイモ甘煮	牛乳 ホットケーキ	鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、酒、卵、片栗粉、コンソメ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、かつお味付けフレーク、サツマイモ、砂糖、食塩、ホットケーキミックス粉、卵、牛乳	エネルギー:494 たんぱく質:19.9 脂質:14.1
7	木	ご飯、味噌汁、マーボー豆腐、粉ふき芋、チーズ	レンコンチップス 牛乳	かぶ、米味噌、かつおだし汁、豚挽き肉、しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たまねぎ、油、米味噌、しょうゆ、砂糖、絹ごし豆腐、片栗粉、ごま油、じゃがいも、食塩、あおのり、チーズ、レンコン、食塩	エネルギー:446 たんぱく質:15.1 脂質:15.5
8	金	ご飯、味噌汁、サバの竜田揚げ、野菜炒め、含め煮	牛乳 たこ焼き	たまねぎ、生わかめ、かつおだし汁、米味噌、さば、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、しめじ、キャベツ、たまねぎ、ハム、油、食塩、じゃがいも、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、たこ焼き粉、ベジタブルミックス	エネルギー:538 たんぱく質:7.6 脂質:17.8
9	土	親子煮、ご飯、粉ふき芋、味噌汁	牛乳 お菓子	鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、みりん、しょうゆ、卵、じゃがいも、食塩、米味噌、かつおだし汁、わかめ	エネルギー:485 たんぱく質:17.6 脂質:15.8
11	月	ご飯、味噌汁、生姜焼き、ポテトサラダ	牛乳 にゅう麺	豚肉、しょうが、しょうゆ、酒、油、じゃがいも、にんじん、ハム、酢、食塩、マヨネーズ、大根、生わかめ、かつおだし汁、米味噌、そうめん、鶏肉、にんじん、ほうれん草	エネルギー:469 たんぱく質:20.9 脂質:14.9
12	火	ご飯、味噌汁、魚のフライ、ひじきの炒り煮、おかかかえ	牛乳 コーンおやき	白菜、えのきたけ、かつおだし汁、米味噌、かじき、食塩、酒、小麦粉、牛乳、パン粉、油、中濃ソース、ひじき、にんじん、油揚げ、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、ほうれん草、かつお節、しょうゆ、ホットケーキミックス粉、	エネルギー:592 たんぱく質:21 脂質:24.4
13	水	ロールパン、ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、スパゲッティサラダ、卵スープ	牛乳 黒糖蒸しパン	じゃがいも、牛乳、食塩、豚挽き肉、たまねぎ、油、砂糖、食塩、ケチャップ、スパゲッティ、きゅうり、ハム、食塩、酢、マヨネーズ、にんじん、キャベツ、食塩、コンソメ、卵、黒糖ミックス	エネルギー:553 たんぱく質:22.1 脂質:19.6
14	木	ご飯、味噌汁、ヒレカツ、スパゲッティソーテー、おかかかえ	牛乳 バナナケーキ	白菜、しめじ、かつおだし汁、米味噌、豚肉、食塩、酒、小麦粉、牛乳、パン粉、油、中濃ソース、スパゲッティ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、食塩、ケチャップ、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、バナナ、ホットケーキミックス粉	エネルギー:442 たんぱく質:19.9 脂質:15
15	金	ご飯、味噌汁、鮭の西京焼き、南瓜の甘煮、ひじきの炒り煮	牛乳 おかかチーズおにぎり	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、さけ、米味噌、砂糖、酒、みりん、油、南瓜、砂糖、しょうゆ、ひじき、にんじん、油揚げ、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、ご飯、かつお節、しょうゆ	エネルギー:492 たんぱく質:22.2 脂質:10.7
16	土	マーボー豆腐、粉ふき芋、味噌汁、ごはん	お菓子 牛乳	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、絹ごし豆腐、片栗粉、酒、ジャガイモ、かつおだし汁、米味噌、わかめ	エネルギー:485 たんぱく質:18.6 脂質:14.7
18	月	ご飯、味噌汁、豆腐ハンバーグ、切り干し大根の煮物、スナックエンドウのマヨネーズかけ	牛乳 ナポリタン	大根、米味噌、かつおだし汁、木綿豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、食塩、しょうゆ、酒、ケチャップ、中濃ソース、切り干し大根、にんじん、油揚げ、菜種油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、スナックエンドウ、マヨネーズ、スパゲッティ、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、コンソメ	エネルギー:454 たんぱく質:20.8 脂質:11.1
19	火	ご飯、味噌汁、魚の竜田揚げ、花野菜のマヨネーズかけ、豆のケチャップ煮	アップルホットケーキ 牛乳	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、かじき、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、ブロッコリー、カリフラワー、マヨネーズ、いんげん豆、大豆の水煮缶、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水、ホットケーキミックス粉、リンゴジャム	エネルギー:578 たんぱく質:22.6 脂質:22.4
20	水	ご飯、味噌汁、炒り豆腐、南瓜の素揚げ	牛乳 シラスおにぎり	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、木綿豆腐、卵、グリーンピース、南瓜、油、食塩、白菜、しめじ、かつおだし汁、米味噌、シラス、ごはん、しょうゆ	エネルギー:498 たんぱく質:19.7 脂質:16.3
21	木	ご飯、味噌汁、魚の甘酢焼、肉じゃが、おかかかえ	牛乳 ホットケーキ	白菜、米味噌、かつおだし汁、米味噌、かじき、しょうゆ、砂糖、酢、酒、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、油、砂糖、しょうゆ、ほんみりん、グリーンピース、ほうれん草、かつお節、しょうゆ、ホットケーキミックス、卵、牛乳	エネルギー:509 たんぱく質:20.7 脂質:14.2
22	金	★クリスマスバイキング★			
25	月	食パン、南瓜のポタージュ、鶏肉のマーメレード焼き、ごぼうのサラダ	牛乳 一口オムライス	南瓜、たまねぎ、バター、コンソメ、水、牛乳、食塩、鶏もも肉、しょうゆ、酒、マーメレード、油、ごぼう、ごま、にんじん、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、すりごま、食塩、ホットケーキミックス粉、卵、メープルシロップ、砂糖、ケチャップ、卵	エネルギー:528 たんぱく質:24.4 脂質:17.5
26	火	ご飯、味噌汁、含め煮、ブロッコリー塩茹で	ほうとう風うどん お茶	かぶ、米味噌、かつおだし汁、ぶり、しょうゆ、しょうが、本みりん、油、じゃがいも、にんじん、ベーコン、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、ブロッコリー、食塩、うどん、鶏もも肉、南瓜、大根、しめじ、米味噌	エネルギー:496 たんぱく質:19.6 脂質:15
27	水	ご飯、カレーシチュー、キャベツのドレッシングサラダ、みかん	おもち、マカロニあべかわ お茶	肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、油、カレールー、ケチャップ、中濃ソース、グリーンピース、キャベツ、豚にんじん、きゅうり、コーン缶、酢、食塩、砂糖、油、みかん、ごはん、	エネルギー:573 たんぱく質:21.9 脂質:16.1
28	木	にゅうめん、かきあげ、みかん	メロンパン アンパンマンジュース	そうめん、だし、たまねぎ、サツマイモ、コーン缶、にんじん、みかん	

午前中のおやつ・・・土曜日は基本軽いお菓子と牛乳が中心になります。

日	曜		日	曜		日	曜	
1	金	ゼリーとウエハース	12	火	クッキーと牛乳	21	木	ヨーグルトとせんべい
4	月	おせんべいと牛乳	13	水	プリンとクラッカー	22	金	ゼリーとウエハース
5	火	クッキーと牛乳	14	木	ヨーグルトとせんべい	25	月	おせんべいと牛乳
6	水	プリンとクラッカー	15	金	ゼリーとウエハース	26	火	クッキーと牛乳
7	木	ヨーグルトとせんべい	18	月	おせんべいと牛乳	27	水	プリンとクラッカー
8	金	ゼリーとウエハース	19	火	クッキーと牛乳	28	木	ヨーグルトとせんべい
11	月	おせんべいと牛乳	20	水	プリンとクラッカー			



土曜日以外の午後のおやつは軽食になります。

※27(水)園のおもちつきです。午後のおやつは、0、1歳児はマカロニあべかわになります。お供えもちを持ち帰ります。

※28(木)保育最終日になります。(～15:00) ～1月3日(水)まで、休園です。