



# 12月の献立表



R 3. 11. 29 北平田保育園

| 日  | 曜日 | 行事                 | 献立名                                    | 材料とその働き                   |  |   | 0・1・2歳児<br>午前おやつ | 午後おやつ             | 栄養価<br>(以上児)                                |
|----|----|--------------------|--|---------------------------|--|---|------------------|-------------------|---|
|    |    |                    |  | 熟と力になる                    | 血や肉や骨になる                                   | 体の調子を整える                                |                  |                   |   |
| 1  | 水  | にこにこ広場<br>(バスお別れ会) | チャーハン・青椒肉絲<br>チンゲン菜の和え物<br>ミニラーメン・デコポン | ご飯・中華麺<br>片栗粉・油           | 桜エビ・豚もも肉<br>しらす・鶏ガラ<br>卵                   | ピーマン・パブリカ・葱<br>チンゲン菜・人参・もやし<br>小松菜・デコポン | ラフランス            | ★ココア団子・牛乳         | E : 484<br>P : 18.8<br>F : 20.6<br>食塩 : 1.8 |
| 2  | 木  |                    | ささみフライ・みそ汁<br>プロッコリーサラダ・りんご            | 薄力粉・パン粉<br>マヨネーズ<br>油     | 鶏ささみ肉・卵<br>薄揚げ・煮干し<br>味噌                   | プロッコリー・きゅうり<br>コーン・キャベツ・りんご             | マンナビスケット<br>麦茶   | ★メープルマフィン<br>牛乳   | E : 410<br>P : 23.4<br>F : 18.4<br>食塩 : 1.2 |
| 3  | 金  |                    | 麻婆豆腐・おかげ和え<br>もやしスープ・みかん               | 三温糖・油<br>片栗粉・ごま油          | 豚ひき肉・エビ<br>なると・鶏ガラ<br>豆腐・味噌<br>かつお節        | 葱・人参・椎茸・白菜<br>生姜・にんにく・もやし<br>みかん        | バナナ              | マリービスケット・牛乳       | E : 439<br>P : 18.8<br>F : 23.8<br>食塩 : 1.5 |
| 4  | 土  |                    | すき焼き風煮・ふりかけ<br>みそ汁・バナナ                 | 三温糖・油<br>焼き麸              | 豚肩肉・焼き豆腐<br>煮干し・味噌                         | 白菜・玉葱・人参<br>しらたき・椎茸・葱<br>バナナ            |                  | ハッピーターン<br>野菜ジュース | E : 360<br>P : 17.8<br>F : 15.5<br>食塩 : 1.2 |
| 6  | 月  |                    | さばの竜田揚げ・肉団子汁<br>プロッコリー和え・バナナ           | 片栗粉・ごま油<br>春雨             | さば・鶏もも肉<br>卵・さば節                           | プロッコリー・人参<br>玉葱・白菜・椎茸<br>ほうれん草・バナナ      | みかん              | ラクトフェリンヨーグルト      | E : 436<br>P : 21.6<br>F : 18.6<br>食塩 : 1.1 |
| 7  | 火  |                    | 洋風卵焼き・野菜サラダ<br>味付けのり・みそ汁・りんご           | 三温糖・油                     | 卵・鶏むね肉<br>厚揚げ・味付けのり<br>ハム・煮干し・味噌           | 人参・椎茸・葱<br>キャベツ・きゅうり<br>ほうれん草・りんご       | ピスコ・麦茶           | ★ごぼうの唐揚げ・牛乳       | E : 409<br>P : 21.3<br>F : 23.3<br>食塩 : 1.6 |
| 8  | 水  |                    | コロッケ・ミックスキャベツ<br>ふりかけ・みそ汁・ラフランス        | じゃが芋・油<br>薄力粉・パン粉<br>焼き麸  | 豚ひき肉・卵<br>煮干し・味噌                           | 玉葱・人参・キャベツ<br>きゅうり・コーン・小松菜<br>椎茸・ラフランス  | バナナ              | ★むぎ飯おにぎり・麦茶       | E : 431<br>P : 16.1<br>F : 18.3<br>食塩 : 1.5 |
| 9  | 木  |                    | ご飯・鮭の西京焼き・納豆汁<br>大根サラダ・黒豆・みかん          | ご飯・三温糖<br>マヨネーズ           | 鮭・ハム・豆腐<br>納豆・黒豆<br>煮干し・味噌                 | 大根・きゅうり・コーン<br>人参・こんにゃく・葱<br>なめこ・みかん    | りんご              | ★おこし・牛乳           | E : 428<br>P : 23.4<br>F : 13.2<br>食塩 : 1.6 |
| 10 | 金  |                    | 豚肉と根菜のみそ煮<br>かき玉汁・のり佃煮・バナナ             | 三温糖・油<br>焼き麸<br>里芋        | 豚もも肉・味噌<br>のり佃煮・さば節<br>卵・昆布                | 大根・人参・れんこん<br>椎茸・ほうれん草<br>えのき・バナナ       | ラフランス            | 白い風船・牛乳           | E : 405<br>P : 19.1<br>F : 23.0<br>食塩 : 1.4 |
| 11 | 土  |                    | クリームシチュー・バナナ<br>ふりかけ・野菜ジュース            | じゃが芋<br>バター               | 鶏もも肉・牛乳                                    | 玉葱・人参・しめじ<br>野菜ジュース・バナナ                 |                  | こつぶっこ・牛乳          | E : 464<br>P : 11.8<br>F : 28.2<br>食塩 : 1.6 |
| 13 | 月  |                    | 豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ<br>わかめスープ・りんご           | 油・三温糖<br>じゃが芋・春雨<br>マヨネーズ | 豚もも肉・豚肩肉<br>わかめ・鶏ガラ                        | ピーマン・玉葱・生姜<br>きゅうり・人参・コーン<br>みかん缶・りんご   | バナナ              | ラクトフェリンヨーグルト      | E : 427<br>P : 18.4<br>F : 20.8<br>食塩 : 1.0 |
| 14 | 火  |                    | 鶏肉の甘辛揚げ・すき昆布煮<br>みそ汁・ラフランス             | 三温糖・油<br>じゃが芋<br>片栗粉      | 鶏もも肉・すき昆布<br>薄揚げ・うずらの卵<br>煮干し・味噌           | しらたき・ほうれん草<br>人参・ラフランス                  | みかん              | ★ピザトースト・牛乳        | E : 450<br>P : 22.8<br>F : 23.6<br>食塩 : 2.1 |
| 15 | 水  | 発表会総練習             | みそおでん風・生姜醤油和え<br>すまし汁・ゆかり・みかん          | 油・三温糖<br>焼き麸              | 豚もも肉・厚揚げ<br>うずらの卵・竹輪<br>味噌・さつま揚げ<br>煮干し・昆布 | 大根・人参・こんにゃく<br>キャベツ・きゅうり<br>生姜・えのき・みかん  | りんご              | ★スイートポテト・牛乳       | E : 424<br>P : 25.6<br>F : 12.2<br>食塩 : 2.0 |
| 16 | 木  |                    | 焼き魚・うどん汁<br>きんぴらごぼう・りんご                | 油・三温糖<br>ごま・うどん           | 鮭・豚もも肉<br>厚揚げ・さば節<br>昆布                    | ごぼう・人参・椎茸<br>葱・小松菜・りんご                  | デコポン             | ★むぎ飯おにぎり・麦茶       | E : 463<br>P : 23.7<br>F : 19.6<br>食塩 : 1.9 |
| 17 | 金  |                    | カレーライス・ハムサラダ<br>野菜ジュース・バナナ             | ご飯・じゃが芋<br>ごま・油           | 鶏もも肉・牛乳<br>ハム                              | 人参・玉葱・キャベツ<br>きゅうり・バナナ<br>野菜ジュース        | ピスコ・麦茶           | 源氏パイ・牛乳           | E : 453<br>P : 17.3<br>F : 24.0<br>食塩 : 1.7 |
| 18 | 土  | ゆうぎ発表会             | お菓子袋                                   |                           |  |   |                  |                   |   |
| 20 | 月  | 納付書                | 豚肉とキャベツの塩麹炒め<br>浅漬け・みそ汁・バナナ            | 片栗粉・油                     | 豚もも肉・わかめ<br>豆腐・煮干し・味噌                      | キャベツ・ピーマン<br>人参・玉葱・生姜<br>かぶ・きゅうり・バナナ    | みかん              | ラクトフェリンヨーグルト      | E : 370<br>P : 22.2<br>F : 16.9<br>食塩 : 1.9 |
| 21 | 火  |                    | 米粉と豆乳のシチュー・りんご<br>こぎつね和え・ふりかけ          | じゃが芋・米粉<br>バター            | 鶏もも肉・ベーコン<br>薄揚げ・豆乳・ツナ                     | 玉葱・人参・白菜<br>しめじ・大根・コーン<br>チンゲン菜・りんご     | ぱりんこ・麦茶          | ★冬至かぼちゃ・牛乳        | E : 370<br>P : 22.2<br>F : 16.9<br>食塩 : 1.0 |
| 22 | 水  | 誕生会                | ビビンバ・春雨スープ<br>プリンアラモード                 | ご飯・ごま油<br>油・三温糖<br>春雨     | 豚ひき肉・卵<br>ハム・鶏ガラ・味噌<br>プリン・生クリーム           | ぜんまい・生姜・もやし<br>きゅうり・人参・椎茸<br>チンゲン菜・みかん缶 | バナナ              | ★ケーキ・麦茶           | E : 440<br>P : 16.8<br>F : 21.7<br>食塩 : 1.8 |
| 23 | 木  | リトミック              | さばのみぞ焼き・ごま和え<br>かき玉汁・デコポン              | 三温糖・ごま                    | さば・味噌・卵<br>さば節・昆布                          | もやし・きゅうり・人参<br>しめじ・小松菜・デコポン             | ぶどうジュース          | ★クリスマスクッキー<br>牛乳  | E : 426<br>P : 21.4<br>F : 19.6<br>食塩 : 1.6 |
| 24 | 金  | バス代振替日             | ハンバーグ・みかん<br>スパゲティサラダ<br>コンソメスープ       | スパゲティ<br>パン粉・油<br>マヨネーズ   | 豚ひき肉・卵<br>チーズ・ベーコン<br>牛乳・鶏ガラ               | 玉葱・人参・きゅうり<br>コーン・ブロッコリー<br>キャベツ・玉葱・みかん | バナナ              | 星たべよ・牛乳           | E : 418<br>P : 19.1<br>F : 19.8<br>食塩 : 1.2 |
| 25 | 土  |                    | 豚丼風・みそ汁・バナナ                            | 油・三温糖                     | 豚肩肉・わかめ<br>煮干し・味噌                          | 玉葱・人参・しめじ<br>生姜・しらたき・バナナ                |                  | かつぱえびせん・牛乳        | E : 353<br>P : 17.6<br>F : 19.6<br>食塩 : 1.1 |
| 27 | 月  | サッカー               | ぶりのカレー揚げ・なめこ汁<br>春雨サラダ・りんご             | 片栗粉・春雨<br>油・三温糖           | ぶり・ハム・卵<br>豆腐・煮干し・味噌                       | きゅうり・人参・もやし<br>なめこ・葱・りんご                | ピスコ・麦茶           | ラクトフェリンヨーグルト      | E : 443<br>P : 21.6<br>F : 22.5<br>食塩 : 1.2 |
| 28 | 火  |                    | 年越しうどん・ナムル<br>野菜ジュース・デコポン              | うどん                       | 豚もも肉・かまぼこ<br>さば節・昆布                        | ほうれん草・葱・人参<br>もやし・小松菜・デコポン<br>野菜ジュース    | バナナ              | ムーンライト・牛乳         | E : 372<br>P : 19.0<br>F : 22.5<br>食塩 : 2.5 |

✿ 今月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、えみさん・だいちくん・はるとくん・みおさん・ゆうりくんです！✿

✿ : 完全給食の日    ✿ : 庄内浜の魚マーク    ✿ : お魚の日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

E : エネルギー

P : たんぱく質

F : 脂質

食塩 : 食塩相当量