



12月の献立表



R3. 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 午前おやつ	午後おやつ	栄養価 (以上児)
					熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
	1	水	にこにこ広場 (バスお別れ会)	チャーハン・青椒肉絲 チンゲン菜の和え物 ミニラーメン・デコボン	ご飯・中華麺 片栗粉・油	桜エビ・豚もも肉 しらす・鶏ガラ 卵	ピーマン・パプリカ・葱 チンゲン菜・人参・もやし 小松菜・デコボン	ラフランス	★ココア団子・牛乳	E：484 P：18.8 F：20.6 食塩：1.8
	2	木		ささみフライ・みそ汁 ブロッコリーサラダ・りんご	薄力粉・パン粉 マヨネーズ 油	鶏ささみ肉・卵 薄揚げ・煮干し 味噌	ブロッコリー・きゅうり コーン・キャベツ・りんご	マンナビスケット 麦茶	★メープルマフィン 牛乳	E：410 P：23.4 F：18.4 食塩：1.2
	3	金		麻婆豆腐・おかか和え もやしスープ・みかん	三温糖・油 片栗粉・ごま油	豚ひき肉・エビ なると・鶏ガラ 豆腐・味噌 かつお節	葱・人参・椎茸・白菜 生姜・にんにく・もやし みかん	バナナ	マリービスケット・牛乳	E：439 P：18.8 F：23.8 食塩：1.5
	4	土		すき焼き風煮・ふりかけ みそ汁・バナナ	三温糖・油 焼き麩	豚肩肉・焼き豆腐 煮干し・味噌	白菜・玉葱・人参 しらたき・椎茸・葱 バナナ		ハッピーターン 野菜ジュース	E：360 P：17.8 F：15.5 食塩：1.2
	6	月		さばの竜田揚げ・肉団子汁 ブロッコリー和え・バナナ	片栗粉・ごま油 春雨	さば・鶏もも肉 卵・さば節	ブロッコリー・人参 玉葱・白菜・椎茸 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 P：21.6 F：18.6 食塩：1.1
	7	火		洋風卵焼き・野菜サラダ 味付けのり・みそ汁・りんご	三温糖・油	卵・鶏むね肉 厚揚げ・味付けのり ハム・煮干し・味噌	人参・椎茸・葱 キャベツ・きゅうり ほうれん草・りんご	ビスコ・麦茶	★ごぼうの唐揚げ・牛乳	E：409 P：21.3 F：23.3 食塩：1.6
	8	水		コロッケ・ミックスキャベツ ふりかけ・みそ汁・ラフランス	じゃが芋・油 薄力粉・パン粉 焼き麩	豚ひき肉・卵 煮干し・味噌	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・コーン・小松菜 椎茸・ラフランス	バナナ	★むぎ飯おにぎり・麦茶	E：431 P：16.1 F：18.3 食塩：1.5
	9	木		ご飯・鮭の西京焼き・納豆汁 大根サラダ・黒豆・みかん	ご飯・三温糖 マヨネーズ	鮭・ハム・豆腐 納豆・黒豆 煮干し・味噌	大根・きゅうり・コーン 人参・こんにゃく・葱 なめこ・みかん	りんご	★おこし・牛乳	E：428 P：23.4 F：13.2 食塩：1.6
	10	金		豚肉と根菜のみそ煮 かき玉汁・のり佃煮・バナナ	三温糖・焼き麩 里芋	豚もも肉・味噌 のり佃煮・さば節 卵・昆布	大根・人参・れんこん 椎茸・ほうれん草 えのき・バナナ	ラフランス	白い風船・牛乳	E：405 P：19.1 F：23.0 食塩：1.4
	11	土		クリームシチュー・バナナ ふりかけ・野菜ジュース	じゃが芋 バター	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ 野菜ジュース・バナナ		こつぶっこ・牛乳	E：464 P：11.8 F：28.2 食塩：1.6
	13	月		豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ わかめスープ・りんご	油・三温糖 じゃが芋・春雨 マヨネーズ	豚もも肉・豚肩肉 わかめ・鶏ガラ	ピーマン・玉葱・生姜 きゅうり・人参・コーン みかん缶・りんご	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト	E：427 P：18.4 F：20.8 食塩：1.0
	14	火		鶏肉の甘辛揚げ・すき昆布煮 みそ汁・ラフランス	三温糖・油 じゃが芋 片栗粉	鶏もも肉・すき昆布 薄揚げ・うずらの卵 煮干し・味噌	しらたき・ほうれん草 人参・ラフランス	みかん	★ピザトースト・牛乳	E：450 P：22.8 F：23.6 食塩：2.1
	15	水	発表会総練習	みそおでん風・生姜醤油和え すまし汁・ゆかり・みかん	油・三温糖 焼き麩	豚もも肉・厚揚げ うずらの卵・竹輪 味噌・さつま揚げ 煮干し・昆布	大根・人参・こんにゃく キャベツ・きゅうり 生姜・えのき・みかん	りんご	★スイートポテト・牛乳	E：424 P：25.6 F：12.2 食塩：2.0
	16	木		焼き魚・うどん汁 きんぴらごぼう・りんご	油・三温糖 ごま・うどん	鮭・豚もも肉 厚揚げ・さば節 昆布	ごぼう・人参・椎茸 葱・小松菜・りんご	デコボン	★むぎ飯おにぎり・麦茶	E：463 P：23.7 F：19.6 食塩：1.9
	17	金		カレーライス・ハムサラダ 野菜ジュース・バナナ	ご飯・じゃが芋 ごま・油	鶏もも肉・牛乳 ハム	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・バナナ 野菜ジュース	ビスコ・麦茶	源氏パイ・牛乳	E：453 P：17.3 F：24.0 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 浅漬け・みそ汁・バナナ	片栗粉・油	豚もも肉・わかめ 豆腐・煮干し・味噌	キャベツ・ピーマン 人参・玉葱・生姜 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 P：22.2 F：16.9 食塩：1.9
	21	火		米粉と豆乳のシチュー・りんご こぎつね和え・ふりかけ	じゃが芋・米粉 バター	鶏もも肉・ベーコン 薄揚げ・豆乳・ツナ	玉葱・人参・白菜 しめじ・大根・コーン チンゲン菜・りんご	ぱりんこ・麦茶	★冬至かぼちゃ・牛乳	E：370 P：22.2 F：16.9 食塩：1.0
	22	水	誕生会	ビビンバ・春雨スープ プリンアラモード	ご飯・ごま油 油・三温糖 春雨	豚ひき肉・卵 ハム・鶏ガラ・味噌 プリン・生クリーム	ぜんまい・生姜・もやし きゅうり・人参・椎茸 チンゲン菜・みかん缶	バナナ	★ケーキ・麦茶	E：440 P：16.8 F：21.7 食塩：1.8
	23	木	リトミック	さばのみそ焼き・ごま和え かき玉汁・デコボン	三温糖・ごま	さば・味噌・卵 さば節・昆布	もやし・きゅうり・人参 しめじ・小松菜・デコボン	ぶどうジュース	★クリスマスクッキー 牛乳	E：426 P：21.4 F：19.6 食塩：1.6
	24	金	バス代振替日	ハンバーグ・みかん スパゲティサラダ コンソメスープ	スパゲティ パン粉・油 マヨネーズ	豚ひき肉・卵 チーズ・ベーコン 牛乳・鶏ガラ	玉葱・人参・きゅうり コーン・ブロッコリー キャベツ・玉葱・みかん	バナナ	星たべよ・牛乳	E：418 P：19.1 F：19.8 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 煮干し・味噌	玉葱・人参・しめじ 生姜・しらたき・バナナ		かっぱえびせん・牛乳	E：353 P：17.6 F：19.6 食塩：1.1
	27	月	サッカー	ぶりのカレー揚げ・なめこ汁 春雨サラダ・りんご	片栗粉・春雨 油・三温糖	ぶり・ハム・卵 豆腐・煮干し・味噌	きゅうり・人参・もやし なめこ・葱・りんご	ビスケット・麦茶	ラクトフェリンヨーグルト	E：443 P：21.6 F：22.5 食塩：1.2
	28	火		年越しうどん・ナムル 野菜ジュース・デコボン	うどん	豚もも肉・かまぼこ さば節・昆布	ほうれん草・葱・人参 もやし・小松菜・デコボン 野菜ジュース	バナナ	ムーンライト・牛乳	E：372 P：19.0 F：22.5 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 ：庄内浜の魚デー ：お魚の日

☆未満児は牛乳 ★手作りおやつの日

※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