



12月予定献立表



2018.12

西野山保育園

	10 (月)	11 25 (火)	12 26 (水)	13 27 (木)	14 28 (金)	1 15 (土)	
献立	ごはん 芋煮 牛肉 30 ☆さといも 60 ☆白ねぎ 10 こんにゃく 20 だし しょうゆ 2.4 塩 1.2 みりん 1.2 三温糖 0.8 かぶの葉のごまじゃこ炒め ☆かぶの葉 25 ちりめんじゃこ 5 しょうゆ 0.8 みりん 1 油 1 具だくさんのみそ汁 ☆かぶ 20 しいたけ 5 切干だいこん 2 ☆金時にんじん 8 ☆ねぎ 8 油揚げ 5 だし 150 みそ 5	ごはん 鶏団子鍋 鶏ひき肉 55 ☆ねぎ 8 酒 3 しょうゆ 1.8 しょうが 片栗粉 2 塩 0.1 ごま油 1.5 ☆はくさい 45 しいたけ 6 えのきたけ 5 ☆かぶ 20 にんじん 8 はるさめ 3 しょうゆ 4 鳥がらだし こしよ	ごはん さばの煮つけ さば 40 ☆ごぼう 8 しょうゆ 2 三温糖 1 酒 3 みりん 2 しょうが ほうれん草と春菊のあえもの ☆ほうれんそう 30 ☆しゅんぎく 5 油揚げ 8 しょうゆ 0.8 豆腐とみつばのすまし汁 豆腐 25 みつば 5 えのきたけ 8 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150	青菜じゃこごはん 米 ☆こまつな 25 ちりめんじゃこ 5 しょうゆ 0.8 みりん 1 油 1 おでん 鶏手羽元 30 ☆だいこん 90 ☆さといも 20 にんじん 20 こんにゃく 15 三温糖 1 しょうゆ 7 みりん 4 だし 卵 30 (もみじ〜さくら) 焼き豆腐 30 みかん ☆みかん 60	ごはん ぶりの照り焼き ぶり 40 しょうゆ 3 みりん 2 酒 1 うの花炒め おから 10 鶏もも肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ☆ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 小松菜のみそ汁 ☆こまつな 20 油揚げ 5 みそ 5 煮干だし 150	ごはん そぼろ煮 じゃがいも 70 鶏ひき肉 35 たまねぎ 35 にんじん 12 いんげん 6 三温糖 0.8 しょうゆ 2.4 酒 1.2 みりん 1.2 だし 油 1 水菜のスープ ☆みずな 10 しいたけ 4 はるさめ 2 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150	
	おやつ 鮭とコーンのおにぎり 米 たまねぎ コーン 缶 マッシュルーム バター 鮭 塩 お茶	焼きりんご あられ りんご バター 牛乳 150cc	ごもち 白玉粉 豆腐 ごま しょうゆ 三温糖 牛乳 150cc	<13日> いちごロール 米粉 豆乳 BP 三温糖 バター いちご 豆乳クリー 牛乳 150cc	<27日> ◎ヨーグルト ケーキ ヨーグルト 三温糖 生クリーム レモン お茶	味噌煮込みうどん 米麺 かぼちゃ 油揚げ 豚肉 もやし たまねぎ ねぎ みそ だし お茶	あられ 牛乳 150cc
延長	蒸しパン	おにぎり	ふかし芋	せんべい	フライドポテト		
	☆は旬の食材、 ◎はゆりさんのリクエスト メニューです。			13日は お誕生日会です(。)/	ほっこり あつたかいうどんの おやつです♪		
	3 17 (月)	4 (18) (火)	5 19 (水)	6 20 (木)	7 21 (金)	8 22 (土)	
献立	ごはん ぶり大根 ぶり 30 ☆だいこん 70 しょうゆ 4 三温糖 1.5 みりん 1 酒 1 納豆和え ☆ほうれんそう 30 納豆 10 しょうゆ 1 白菜のみそ汁 ☆はくさい 20 にんじん 5 油揚げ 2 しめじ だし 150 みそ 6	ごはん ◎コロッケ 合びき肉 30 じゃがいも 60 たまねぎ 25 塩 0.4 米粉 7 米粉のパン粉 7 油 2 ブロッコリーのかつおあえ ☆ブロッコリー 30 かつお節 1 しょうゆ 1.5 だし 大根のみそ汁 ☆だいこん 20 油揚げ 3 乾燥わかめ 0.2 みそ 5 だし 150	ごはん 京野菜の煮物 鶏肉 40 ☆金時にんじん 25 ☆丸だいこん 20 ☆堀川ごぼう 15 ☆れんこん 10 ☆さといも 20 きぬさや 3 こんにゃく 10 干しいたけ 1.5 ゆでたけのこ 10 だし しょうゆ 4 みりん 5 塩 0.3 三温糖 0.5 ゆばとみつばのすまし汁 湯葉 2.5 みつば 5 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150 りんご ☆りんご 30	ごはん 鮭のポテト焼き ☆さけ 40 じゃがいも 25 豆乳 5 バター 3 パセリ 1 塩 0.3 ひじきの煮物 ひじき 1.3 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 7 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし 根菜スープ ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 5 れんこん 8 にんじん 5 ☆ごぼう 6 ベーコン 5 しょうゆ 0.7 塩 0.6 煮干だし 150	<7日> ごはん 肉みそ炒め 豚肉 20 厚揚げ 40 ☆白ねぎ 10 たけのこ 10 にんじん 10 干しいたけ 1 しょうが 1 塩 0.1 酒 1 しょうゆ 1 三温糖 0.3 みりん 3.5 みそ 3 油 2 ごま油 1 もやしとわかめのスープ もやし 20 乾燥わかめ 0.2 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150	<21日> ごはん ハンバーグ 合びき肉 40 たまねぎ 40 塩 0.1 こしよ 豆腐 20 油 1 高野粉 3 ケチャップ 5 トマト缶 3 しょうゆ 2 三温糖 1 ブロッコリーのサラダ ☆ブロッコリー 30 玉ねぎ 3 油 1 酢 1.8 塩 0.2 三温糖 0.5 フライドポテト じゃがいも 35 塩 0.2 油 5 パセリ 1 トマト コーンスープ たまねぎ 17 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150	あけぼのご飯のおにぎり 米 にんじん 15 ちりめんじゃこ 5 しょうゆ 5 ごろごろ汁 豚肉 20 ☆だいこん 25 にんじん 10 ☆ごぼう 4 こんにゃく 4 はくさい 20 厚揚げ 5 ☆さといも 20 白ねぎ 5 干しいたけ 1 みそ 10 だし 250 みかん ☆みかん 60
	おやつ ココアの蒸しパン 米粉 ココア 干しぶどう 三温糖 BP 豆乳 油 牛乳 150cc	せんべい みかん 牛乳 150cc	アメリカンドック 米粉 ソーセージ 三温糖 BP 油 ケチャップ 牛乳 150cc	大根ご飯のおにぎり 米 ☆だいこん ちりめんじゃこ しょうゆ しいたけ 油揚げ お茶	あんこのだんご 白玉粉 上新粉 小豆 三温糖 塩 牛乳 150cc	焼き芋 さつまいも 牛乳 150cc	
延長	きなこ焼き	おにぎり	おかき	ポップコーン りんご	蒸しパン		
		18日は お弁当日です♪			21日は クリスマス子どもまつりです♪ おやつにサンタを つけようと思っています!!	8日は 生活発表会です♪ 持ち帰り給食でパンを 用意します(。)/b	

一気に寒くなりましたね。寒い中、元気に遊ぶ子ども達ですが身体も冷える季節です。あたたかい食べ物を食べたり、お風呂であたたまったり、身体を冷やさないよう元気に過ごしましょう♪また風邪やインフルエンザも流行る頃です。手洗いうがいをしっかりして、体調を整えましょうね(。)/b
冬にはおいしい野菜もいっぱい取れます♪寒さの中で強く育った冬野菜をおいしくたっぷり食べましょう(。)/0

今月のお弁当日は
12/18(火)です♪

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標 430	17.2	11.9	192	2
乳児	予定献立栄養量 463	18.5	14.5	203	2.1
幼児	目標 564	22.6	15.7	258	2.4
幼児	予定献立栄養量 527	21.5	16	228	2.3

