

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
02 16 月	丸パン マカロニグラタン フレンチサラダ 白菜と豆腐のスープ	食パン/マカロニととり肉 たまねぎ なたね油 にんじん しめじ ブロッコリー 食塩 バター 小麦粉 牛乳 チーズ パン粉/キャベツ きゅうり にんじん 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/はくさい たまねぎ 豆腐 食塩 洋風スープ 片栗粉/米 食塩 しらす干し こまつな ごま油 焼のり/チーズ/りんご/麦茶	じゃこ菜飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	焼きうどん くだもの 麦茶
03 17 火	ごはん 中華風卵焼き 白菜のさっぱり漬け かぼちゃ桜えび炒め 大根おろし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 豆腐 ほたて貝柱 グリンピース たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 /はくさい きゅうり にんじん 食塩 レモン ごま油/かぼちゃ なたね油 干しえび 食塩/だいこん なめこ ねぎ 米みそ/小麦粉 三温糖 重曹 バター 豆乳 パセリ 粉 チーズ/にぼし/みかん/牛乳	グリーンズコーン いりこ くだもの 牛乳	じゃがバター くだもの 麦茶
04 18 水	茶飯ごはん おでん ほうれん草しらす和え じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/だいこん ウィンナー はんぺん ごんにゃく にんじん 卵 だし汁 しょうゆ 本みりん ほうれんそう にんじん しょうゆ しらす干し/じゃがいも たまねぎ わかめ にぼし 米みそ/食パン バター いちごジャム/かき/金時めめ 三温糖 しょうゆ/牛乳	ジャムサンド 煮豆 くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
05 木	ごはん しゅうまい 根菜マリネ ひじきの煮物 かき玉汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/シウマイの皮 ぶた肉 たまねぎ だげのこ 干しいたけ しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 ごま油 片栗粉/だいこん かぶ にんじん れんこん しょう なたね油 りんご酢 食塩/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/じゃがいも 片栗粉 粉 チーズ 食塩 なたね油 ケチャップ/せんべい/りんご/牛乳	じゃが芋ボール揚げ 塩せんべい くだもの 牛乳	おせんべい くだもの 麦茶
06 20 金	ごはん 豆腐の真砂揚げ マセドアンサラダ 切干大根と麩の煮物 沢煮みそ椀	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/木綿豆腐 えび かじき とり肉 しょうが にんじん 片栗粉 卵 しょうゆ 食塩 なたね油/さつまいも りんご きゅうり なたね油 りんご酢 食塩/切り干しだいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/ほたて貝柱 干しいたけ はくさい ねぎ えのきたけ ごぼう 米みそ/干しうどん 油あげ しめじ しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ しょうゆ 酒 食塩 だし汁/せんべい/バナナ/麦茶	きのこうどん レーズン くだもの 麦茶	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
07 21 土	ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜のごま和え 根菜の煮物 もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 ねぎ しょうゆ 三温糖 酒 ごま油 なたね油 ごま/こまつな にんじん しらすき しょうゆ 三温糖 ごま/だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう なたね油 しょうゆ 三温糖/もやし たまねぎ 米みそ/バナナ/クッキー/干しぶどう/りんご/牛乳	クッキー 干し芋 くだもの 牛乳	すいとん くだもの 麦茶
09 23 月	ごはん 厚揚げ野菜ごまみそ煮 きゅうりの変わり漬け かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ながいも ごぼう にんじん ごんにゃく 干しいたけ 米みそ/本みりん しょうゆ しょうが なたね油 白すりごま 片栗粉/きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/かぶ ねぎ 米みそ かつお葉/小麦粉 オリーブ油 ドライイースト 三温糖 水 食塩 ノンエッグマヨネーズ 米みそ オリーブ油 ねぎ ミントマト しらす干し チーズ/干しぶどう/みかん/牛乳	じゃこみそピザ レーズン くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
10 火	タやけごはん かじき唐揚げ玉ねぎソース 春雨サラダ たたきごぼう きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒/かじき 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 ごま 三温糖/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ/キャベツ 米みそ/ヨーグルト みかん バナナ/白米 カルシウムふりかけ のりかつお	フルーツヨーグルト ふりかけおにぎり 麦茶	チーズラスク くだもの 麦茶
11 25 水	ごはん 豚肉のロール煮 ブロッコリーサラダ 小松菜納豆和え そうめんすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 じゃがいも なす 三温糖 しょうゆ 本みりん/ブロッコリー きゅうり にんじん なたね油 りんご酢 食塩/なつこ こまつな しょうゆ あおのり/干しそめん ねぎ えのきたけ しいたけ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ/食パン バター きなこ 三温糖/干しえび/りんご/牛乳	きな粉ラスク あみえび くだもの 牛乳	みそ雑炊 くだもの 麦茶
12 26 木	ごはん ぶりの照り焼き 三色塩ナムル れんこん揚げ おふのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶり しょうが 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/もやし こまつな にんじん 食塩 ごま ごま油/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおのり/麩 たまねぎ えのきたけ 淡色みそ/さつまいも てんさい糖 生クリーム にぼし 水あめ 水 しょうゆ ごま/かき/牛乳	スイートポテト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	お菓子 くだもの 麦茶
13 27 金	中華丼 きゅうりほたてサラダ バイクドポテト 石狩汁	白米 ぶた肉 にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ 干しいたけ 黒きくらげ なたね油 食塩 しょうゆ 片栗粉 ごま油/きゅうり わかめ ほたて貝柱 りんご酢 なたね油 しょうゆ/じゃがいも/オリーブ油 食塩 あおのり さけ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ ごんにゃく 米みそ/せんべい ポップコーン なたね油 食塩/みかん/牛乳	せんべい ポップコーン くだもの 牛乳	菜飯コーンおにぎり くだもの 麦茶
14 28 土	肉うどん きゅうりごま酢和え 里芋の煮物	干しうどん ぶた肉 油あげ だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ しょうゆ 酒 食塩 だし汁/きゅうり ちくわ ごまりんご酢 しょうゆ 三温糖/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖/白米 ピーマン にんじん たまねぎ 食塩 洋風スープ カレー粉 なたね油/チーズ バナナ/麦茶	カレーおにぎり チーズ くだもの 麦茶	クッキー くだもの 麦茶
19 木	(セレクトメニュー) シーフードカレー ぎょうざ 二色変わり漬け コーンスープ	白米 胚芽米 ほたて貝柱 えび たまねぎ しめじ しょうが ミンニク なたね油 カレールウ/ぎょうざ皮 ぶた肉 はくさい ねぎ なら ニンニク しょうが しょうゆ 食塩 ごま油 なたね油/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖 にんじん/クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/食パン 小麦粉 サクサクパルスティック キャロブ 重曹 とうふ 砂糖 なたね油 りんごジュース 毎ブルーベリー ラズベリー 生クリーム 卵 小麦粉/てんさい糖 牛乳/りんご/麦茶	毎のトライフル くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
24 火	(クリスマス会メニュー) 海老のピラフ クロワッサン/鮭フライ れんこんミートローフ フレンチサラダ ポテトサラダ 根菜スープ	白米 酒 えび ほたて貝柱 たまねぎ にんじん ピーマン 洋風スープ 食塩 なたね油/クロワッサン/さけ 食塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 ウスターソース/ぶた肉 豆腐 たまねぎ なたね油 しょうが しょうゆ 米みそ 砂糖 片栗粉 パン粉 豆乳 なたね油 ブロッコリー ミントマト/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/じゃがいも きゅうり コーン ツナ りんご酢 食塩 ノンエッグマヨネーズ/かぶ にんじん ごぼう かぶの葉 洋風スープ しょうゆ 塩 片栗粉/小麦粉 グラニュー糖 無塩バター アーモンド グラニュー糖/いちご/麦茶	ルシアンクッキー くだもの 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶

☆今月の果物は、みかん、りんご、柿、バナナ、いちごなどを使用します。

12月の平均栄養量（幼児）
エネルギー573Kcal
たんぱく質19.9g 脂質18.7g
食塩2.0g