

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
01 15 水	ビーンズカレーライス パリパリサラダ マカロニサラダ かき玉汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 だいすひよこまめ たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/だいこん キャベツ きゅうり 油あげ なたね油 りんご酢 食塩 しょうゆ ごま油/マカロニ きゅうり にんじん ツナ缶 食塩 ノンエッグマヨネーズ/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/ヨーグルト いちご パナナ/精白米 こんぶのり佃煮 なたね油/麦茶	フルーツヨーグルト 焼きおにぎり 麦茶	きつねうどん くだもの 麦茶
02 木	夕やけごはん おだまき蒸し 小松菜のおかか和え エリンギ磯辺揚げ きゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもちきび にんじん 食塩 酒/うどん 卵 だし汁(かつお・昆布) 食塩 本みりん しょうゆ とり肉 だし汁のこ にんじん 干しいたけ/こまつな にんじん しょうゆ かつお節/エリンギ 小麦粉 あおのり なたね油 食塩/しめじ たまねぎ キャベツ 米みそ/クッキー/ポップコーン なたね油 食塩/みかん/牛乳	クッキー ポップコーン くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
03 17 金	ごはん ぶりの照り焼き もやし海苔酢和え なら納豆和え 根菜みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもちきび アマランサス/ぶり(0.1歳かじき) しょうが 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/もやし きゅうり にんじん 黄ピーマン しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/なっとう なら しょうゆ あおのり/だいこん ごぼう にんじん しめじ しいたけ ねぎ こんぶ だし汁(かつお) 米みそ/じゃがいも 食塩 バター 粉チーズ コーン たまねぎ なたね油 ところけるチーズ パセリ粉/干しぶどう/柿/牛乳	じゃが芋チーズ焼き レーズン かき 牛乳	メープルトースト くだもの 麦茶
04 18 土	みそうどん じゃこサラダ 里芋のごま煮 くだもの	うどん とり肉 ねぎ にんじん えのきたけ しめじ なたね油 米みそ しょうゆ だし汁(かつお) こまつな/キャベツ しらす干し きゅうり なたね油 りんご酢 食塩/さといも なたね油 しょうゆ 三温糖 白すりごま/パナナ/精白米 鮭 食塩 酒 白すりごま しょうゆ こんぶ 焼のり/おこし/みかん/麦茶	さけのおにぎり おこし くだもの 麦茶	きらず揚げ くだもの 麦茶
06 20 月	ごはん かじきまぐろの中華風 小松菜ひじきサラダ おふのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもちきび アマランサス/かじき 酒 しょうゆ 本みりん 片栗粉 じゃがいも なたね油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖 洋風スープ/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/麩 たまねぎ もやし 米みそ ほうれんそう/小麦粉 重曹 バター 卵 三温糖/干しえび(0.1歳いりこ)/りんご/牛乳	マドレーヌ あみえび くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
07 21 火	ごはん ツナぎょうざ 三色塩ナムル 切干大根と麩の煮物 豆腐となめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもちきび アマランサス/ぎょうざの皮 ぶた肉 ツナ缶 はくさい ねぎ なら ニンニク しょうが りんご酢 食塩 ごま油 なたね油/もやし こまつな 黄ピーマン 食塩 白すりごま ごま油/切り干しだいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/木綿豆腐 なめこ ねぎ 米みそ/キヌアゼンペイ/金時めめ 三温糖 しょうゆ/みかん/牛乳	キヌアゼンペイ 煮豆 くだもの 牛乳	スイートポテト くだもの 麦茶
08 22 水	丸パン シーフードグラタン カリフラワーカレーマリネ かぼちゃのグラッセ レタススープ	丸パン/マカロニ えび(0.1歳ツナ) ほたて貝柱缶 酒 食塩 しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう 食塩 なたね油 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ パン粉/カリフラワー フロッキー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/かぼちゃ バター 食塩/レタス たまねぎ コーン しめじ 食塩 洋風スープ こんぶ/胚芽米 とり肉 しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油 こんぶ 焼のり/にぼし 水あめ 水しょうゆ 白いりごま/パナナ/麦茶	そぼろおにぎり 田作り風いりこ くだもの 麦茶	クラッカー くだもの 麦茶
09 23 木	ごはん 豆腐うま煮 きゅうりの変わり漬け ごぼうのみそ煮 じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもちきび アマランサス/木綿豆腐 ぶた肉 もやし ねぎ たけのこ 黒きくらげ なたね油 しょうゆ 三温糖 ごま油 片栗粉/きゅうり ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/ごぼう 米みそ 三温糖 こんぶ/じゃがいも たまねぎ わかめ にぼし 米みそ/食パン 生クリーム ヨーグルト 三温糖 いちご/干しぶどう/柿/牛乳	いちごサンド レーズン くだもの 牛乳	ツナコーンおにぎり くだもの 麦茶
10 金	黒米ごはん 鮭みそ焼き 大根サラダ 焼きピーフン きのこのすまし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもちきび 黒米/鮭 酒 食塩 うめぼし 米みそ 本みりん なたね油/だいこん きゅうり にんじん なたね油 りんご酢 食塩/ピーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ/さつまいも/せんべい(甘辛)/みかん/牛乳	焼き芋 せんべい くだもの 牛乳	焼きそば くだもの 麦茶
11 25 土	焼肉丼 さつま芋セドアンサラダ かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ なたね油 にんじん こまつな 米みそ しょうゆ 酒 本みりん/さつまいも りんご きゅうり なたね油 りんご酢 食塩/かぶ ねぎ 米みそ かつお節/胚芽米 しらす干し コーン たまねぎ レタス 食塩 なたね油/チーズ/りんご/麦茶	チャーハン チーズ くだもの 麦茶	動物園クッキー くだもの 麦茶
13 27 月	ごはん かれいのごまみそ焼き かぶのサラダ 人参みそ炒め 豆腐とふのりみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもちきび アマランサス/かれい 食塩 酒 米みそ 白すりごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/かぶ かつお葉 きゅうり なたね油 りんご酢 食塩/にんじん 米みそ 本みりん なたね油/木綿豆腐 たまねぎ ぶりのり 米みそ こまつな/小麦粉 重曹 ドライイースト 砂糖 なたね油 ぶた肉 たらたけのこ キャベツ しょうが しょうゆ 食塩 ごま油/にぼし/みかん/牛乳	肉まん いりこ くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
14 28 火	ごはん ひりゅうず 春雨サラダ 白菜とツナのとろとろ煮 大根のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもちきび アマランサス/とり肉 絞豆腐 しょうが にんじん ひじき なたね油 食塩 しょうゆ 三温糖 片栗粉 なたね油/はるさめ キャベツ きゅうり みかん缶 しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/はくさい ツナ缶 にんじん しょうゆ 片栗粉/だいこん ねぎ 米みそ だいこん葉/食パン バター 白すりごま あおのり/干しいも/パナナ/牛乳	ごまラスク 干し芋 くだもの 牛乳	ヨーグルト くだもの 麦茶
16 木	(セレクトメニュー) 中華おこわ 鶏ハンバーグ 二色変わり漬け 人参フライ 豆腐とわかめみそ汁	胚芽米 もち米 ほたて貝柱缶 たけのこ にんじん 干しいたけ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/精白米 胚芽米 押麦 あわもちきび 黒米/とり肉 車麩 たまねぎ にんじん ピーマン パン粉 食塩 なたね油 ケチャップ チーズ/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 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩/木綿豆腐 たまねぎ わかめ 米みそ/小麦粉 黒糖 重曹 バター 豆乳/いちご/牛乳	クリスマスクッキー くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
24 金	(クリスマス会食) ほたてピラフ クロワッサン タンダーリーチキン さけのフライ コーンサラダ ポテトサラダ ミニトマト ミネストローネ	精白米 酒 ほたて貝柱缶 たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ 洋風スープ 食塩 なたね油/クロワッサン/とり肉 しょうが ニンニク 酒 食塩 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 なたね油/鮭 食塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 ウスターソース/キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 しょうゆ りんご酢 ごま油/じゃがいも きゅうり にんじん ツナ缶 りんご酢 食塩 ノンエッグマヨネーズ/ミニトマト/にんじん たまねぎ ツナ缶 しらす セロリ 食塩 洋風スープ こんぶ/小麦粉 サクサクパルスティック キャロブ 重曹 木綿豆腐 砂糖 なたね油 りんごジュース 生クリーム いちご/麦茶	豆腐ブラウニー いちご 麦茶	せんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、柿、りんご、河内晩柑、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 593Kcal
たんぱく質20.9g 脂質18.3g
食塩1.9g