

12月の こんだて

令和3年


こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか <small>からだをじょうぶに！</small>	きいろ <small>つよいちから！</small>	みどり <small>病気からまもってくれる！</small>
1	水	このはせんべい お茶	ごはん	ユーリンチー・中華和え 牛乳	ヨーグルトピーチソース お茶	鶏肉・カニカマ 干エビ・ヨーグルト	片栗粉・ごま油 砂糖	生姜・玉葱・人参 もやし・ほうれん草
2	木	アニマルビスケット お茶	ごはん	ぶりのごま照り焼き・三色浅漬け 鶏ちゃんこスープ・お茶	フライドポテト (のり塩)・牛乳	鶏肉・油揚げ ぶり・さきいか	ごま・砂糖 ごま油・じゃが芋	大根・人参 白菜・ねぎ・きゅうり
3	金	りんご お茶	ごはん	炒り豆腐・切干大根中華サラダ 牛乳	まんじゅう お茶	豆腐・なると 鶏肉・ちくわ	砂糖・ごま油 まんじゅう	人参・ねぎ・椎茸 切干大根・きゅうり
4	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	おにぎり	大根
5	日							
6	月	食パン お茶	ごはん	ホッケのみりん干し・青菜キャベツおかか和え 牛乳	チーズ・お茶 アスパラビスケット	ホッケ・かつお節 ちくわ・チーズ	食パン	ほうれん草・キャベツ 人参・もやし
7	火	人参とさつまいもの甘煮 お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・マカロニサラダ ミネストローネ・お茶	カロチンケーキ 牛乳	魚肉ソーセージ ハム・かじき	さつまいも・砂糖・油 マカロニ・ノイック マネース	人参・トマト・玉葱 きゅうり・コーン・パセリ
8	水	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・ベイクド里芋 わかめスープ・お茶	柿・胚芽クッキー 牛乳	高野豆腐 鶏肉	ごま・油・砂糖 片栗粉・里芋	人参・ねぎ・椎茸 玉葱・三つ葉・生姜
9	木	バナナ お茶	ごはん	おでん・のり納豆 お茶	大学芋 牛乳	鶏肉 納豆	さつまいも・油 砂糖・ごま	バナナ・人参・大根 玉葱・生姜・きゅうり
10	金	クラッカー お茶	きのこごはん	鯖の塩焼き・青菜ごぼう中華サラダ 牛乳	ミックスベリーフルーチェ お茶	油揚げ・鯖 魚肉ソーセージ	ごま油 砂糖	椎茸・しめじ・人参 ごぼう・小松菜
11	土			 【お遊戯会】 				
12	日							
13	月	とつとちゃん煎餅 お茶	五穀ごはん	生揚げカレー・福神漬・お茶 ブロッコリーベーコンサラダ	コーンフレーク 牛乳	生揚げ・チーズ ベーコン	五穀米 じゃが芋・油	玉葱・人参・にんにく ブロッコリー・コーン
14	火	ヨーグルト お茶	ミートソース スパゲティ	コールスローサラダ 牛乳	しらすコーンおにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉・じゃこ	スパゲティ・砂糖 ノイック マネース	人参・玉葱・しめじ トマト・きゅうり・コーン
15	水	おからクッキー お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・白和え すまし汁(麩・三つ葉・えのき)・お茶	りんご・牛乳 ミレービスケット	豚肉・豆腐 ツナ	麩・油 砂糖・ごま	えのき・三つ葉・生姜 玉葱・しめじ・人参
16	木	マンナビスケット お茶	ごはん	マカロニグラタン・野菜ソテー お茶	ジャムパン・牛乳 (ブルーベリー)	鶏肉・チーズ 魚肉ソーセージ	マカロニ・油 バター・薄力粉・パン	玉葱・人参・マツタケ 小松菜・もやし・コーン
17	金	粉吹芋(青のり) お茶	ごはん	赤魚の西京焼き・五目煮・お茶 豆乳入りみそ汁(豆腐・大根・油揚げ)	オレンジ・干し芋 牛乳	油揚げ・豆腐 赤魚・さつまいも	じゃが芋 砂糖・干し芋	大根・人参・オレンジ ごぼう・椎茸
18	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
19	日							
20	月	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	こがね煮・ほうれん草ツナサラダ 牛乳	選べるヨーグルト クラッカー・お茶	生揚げ・豚肉 ツナ・ヨーグルト	じゃが芋・砂糖 油・片栗粉	人参・玉葱・竹の子 椎茸・ほうれん草・えのき
21	火	りんごゼリー お茶	ごはん	八宝菜・コロコロサラダ お茶	ポンデケーキ 牛乳	豚肉・なると・ソーセージ いか・ヨーグルト・チーズ	油・片栗粉・さつまいも・バター ノイック マネース・白玉粉	白菜・玉葱・人参 生姜・きゅうり・コーン
22	水	星せんべい お茶	ごはん	鮭照り焼き・冬至かぼちゃ みそ汁(小松菜・人参・しめじ)・お茶	ミルクシュガーバタートースト 牛乳	鮭	砂糖・食パン バター	小松菜・しめじ 人参・かぼちゃ
23	木	茹でさつまいも お茶	ごはん	鯖の竜田揚げ・きゅうり胡麻和え 肉団子と白菜のスープ・お茶	みかん・バナナ 牛乳	ベーコン・鶏肉 鯖	さつまいも・ごま油 片栗粉・ごま	人参・白菜・玉葱 椎茸・生姜・きゅうり
24	金	きな粉せんべい お茶	カレーピラフ	マーメレードチキン・ブロッコリーコーンサラダ スマイルポテト・牛乳	ケーキパーティ お茶	鶏肉	ごま油 じゃが芋	人参・玉葱 コーン・ブロッコリー
25	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
26	日							
27	月	ミレービスケット お茶	ごはん	スタミナ焼き・ひじきコールスロー お茶	ふかしいも 牛乳	豚肉	油 さつまいも	玉葱・人参・にら 生姜・キャベツ・きゅうり
28	火	アスパラビスケット お茶	ごはん	ハヤシシチュー・三色胡麻和え お茶	チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ	じゃが芋・油 ごま・砂糖	玉葱・人参・マツタケ ほうれん草・コーン
29	水							
30	木							
31	金			大晦日				

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。
冬は甘味があってやわらかく、体を温める根菜類や緑黄食野菜が
たくさんできます。
旬の食べ物は栄養価が高いばかりでなく、その季節の
体に必要な働きをしてくれるのです。
体の調子を整えるためにも、旬の野菜を積極的に食べましょう。

☆  マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。



旬の食材

れんこん・ねぎ・ごぼう
ブロッコリー・ほうれん草
白菜・大根・小松菜

12月分平均栄養価 幼児組

エネルギー	501kcal
タンパク質	20.5g
脂質	16.6g
塩分	1.5g