

12月の こんだて

平成30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>からだをしようぶに!</small>	きいろ <small>つよいちから!</small>	みどり <small>病氣からまもってくれる!</small>
1	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
2	日							
3	月	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	豆腐中華煮・わかめサラダ 豚汁	黒糖蒸しパン 牛乳	豆腐・油揚げ 豚肉	さつまいも・じゃが芋 片栗粉・黒糖・ごま油	大根・きゅうり・人参 いんげん・干椎茸・生姜
4	火	ミレービスケット お茶	塩ラーメン	鶏唐揚げ・酢の物 お茶	わかめおにぎり お茶	鶏肉	中華麺・砂糖 片栗粉・油	きゅうり・生姜・ねぎ コーン・にら・わかめ
5	水	フランスパン お茶	ごはん	鮭照り焼き・春雨サラダ 牛乳	ヨーグルト クラッカー・お茶	鮭 ヨーグルト	フランスパン・砂糖 ごま油	キャベツ・人参 きゅうり・コーン
6	木	バナナ お茶	ごはん	まぐろフレーク・きゅうり胡麻和え 肉団子と白菜のスープ	みかん・牛乳 星せんべい	なまり節 鶏肉	片栗粉・油 砂糖・ごま	白菜・いんげん・人参 ごぼう・干椎茸・玉葱
7	金	スティック大根 お茶	五穀ごはん	生揚げカレー・もやしコーンサラダ 福神漬・みかん・お茶	ごまパン 豆乳	チーズ 生揚げ	じゃが芋 ごまパン	人参・にんにく・玉葱 きゅうり・コーン・もやし
8	土			♪ お遊戯会 ♪				
9	日							
10	月	小丸せんべい お茶	ごはん	マカロニグラタン・ひじきコールスロー バナナ・お茶	フライドポテト (のり塩)・牛乳	鶏肉 チーズ	じゃが芋・マカロニ 薄力粉・バター	玉葱・人参・きゅうり ひじき・マッシュルーム
11	火	みかんゼリー お茶	ごはん	チーズハンバーグ・ブロッコリー・トマト ABCスープ	焼きそば 牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐・チーズ	マカロニ・中華麺 バナナ・コーン・ブロッコリー	玉葱・人参・もやし
12	水	花せんべい お茶	ごはん	筑前煮・キャベツ香り漬け みそ汁(わかめ・玉葱・油揚げ)	りんご・バナナ 牛乳	鶏肉・油揚げ ちくわ	胡麻・油 砂糖	人参・ごぼう・きゅうり 蓮根・竹の子・大根
13	木	胚芽クッキー お茶	ごはん	おでん・ひじき納豆 お茶	みかん・干し芋 牛乳	鶏肉・納豆 はんぺん	干し芋 油・砂糖	大根・人参・玉葱 生姜・ひじき・昆布
14	金	わかめせんべい お茶	きのこごはん	ぶり照り焼き・サラダバイキング お茶	まんじゅう 豆乳	ぶり 油揚げ	まんじゅう	レタス・キャベツ 椎茸・しめじ・ごぼう
15	土	お菓子 牛乳	調理パン	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	パン	
16	日							
17	月	シラスせんべい お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・青菜ごぼう中華サラダ お茶	カロチンケーキ 牛乳	豚肉・生揚げ 魚肉ソーセージ	ごま油 片栗粉	玉葱・ごぼう・人参 小松菜・しめじ
18	火	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	スタミナ焼き・下仁田葱の卵とじ グレープフルーツ・お茶	コーンフレーク 牛乳	豚肉 卵・油揚げ	コーンフレーク 油・砂糖	玉葱・人参・にら 下仁田葱・生姜
19	水	バナナ お茶	ごはん	炒り豆腐・冬至かぼちゃ みそ汁(大根・えのき・油揚げ)	あべかわマカロニ 牛乳	きな粉・豆腐・鶏肉 なると・油揚げ	マカロニ あんこ	人参・長葱・椎茸 大根・えのき・かぼちゃ
20	木	アスパラビスケット お茶	ごはん	かじき竜田揚げ・白和え・トマト 牛乳	りんごゼリー こまる煎餅・お茶	かじき 豆腐・ツナ	片栗粉 ごま・油	いんげん・生姜・人参 ほうれん草・トマト
21	金	クラッカー 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 フライドポテト・牛乳	ケーキパーティー お茶	鶏肉 卵	バター・生クリーム ポテト・薄力粉	ブロッコリー・コーン 人参・玉葱・いちご
22	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
23	日			天皇誕生日				
24	月			振替休日				
25	火	きな粉せんべい お茶	ごはん	ハヤシシチュー・ごぼうサラダ みかん・お茶	マーメレードラスク 牛乳	豚肉	レタス・マヨネーズ・バター ワカバツ・じゃが芋	玉葱・人参・にんにく ごぼう・蓮根・きゅうり
26	水	胚芽クッキー お茶	ごはん	鯖の塩焼き・マカロニサラダ みそ汁(白菜・しめじ)	柿・豆乳 アスパラビスケット	鯖	マカロニ レタス	きゅうり・人参 白菜・しめじ・コーン
27	木	星せんべい お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・三色浅漬け お茶	バナナ・いちご 豆乳	高野豆腐 鶏肉	片栗粉 砂糖・油	玉葱・人参・みつば 大根・きゅうり
28	金	おからクッキー お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・スパゲティサラダ お茶	みかん・豆乳 花せんべい	かじき 魚肉ソーセージ	スパゲティ・パン粉 レタス	きゅうり・人参 コーン・パセリ
29	土							
30	日							
31	月			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色野菜が
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

12月分平均栄養価 幼児組

れんこん・ねぎ・ごぼう	エネルギー	517kcal
ブロッコリー・ほうれん草	タンパク質	19.8g
白菜・大根・小松菜	脂質	14.6g
	塩分	1.3g

希望保育期間