

12月の こんだて

令和元年

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 からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	日							
2	月	とつとちゃん煎餅 お茶	塩ラーメン	鶏唐揚げ・きのこサラダ お茶	わかめおにぎり お茶	鶏肉	中華麺 片栗粉・ごま油	きゅうり・生姜・ねぎ コーン・にら・わかめ
3	火	ミレービスケット お茶	きのこごはん	炒り豆腐・わかめサラダ お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	豆腐・油揚げ なると・鶏肉	薄力粉・黒糖 ごま油・砂糖	大根・きゅうり・人参 竹の子・ねぎ・しめじ
4	水	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	鮭照り焼き・春雨サラダ 豚汁	ヨーグルト クラッカー・お茶	鮭・豚肉 ヨーグルト	さつま芋・じゃが芋 ごま油・砂糖	キャベツ・人参 きゅうり・コーン
5	木	バナナ お茶	ごはん	かつおフレーク・キャベツ香り漬け 肉団子と白菜のスープ	きな粉トースト 牛乳	なまり節 きな粉・鶏肉	砂糖・マーガリン ごま・食パン	白菜・いんげん・人参 キャベツ・生姜・玉葱
6	金	茹でさつまいも お茶	ごはん	チーズハンバーグ・サラダバイキング お茶	りんご・みかん 牛乳	豚肉・鶏肉 豆腐・チーズ	パン粉 さつま芋	レタス・キャベツ 玉葱・ブロッコリー
7	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	
8	日							
9	月	小丸せんべい お茶	ごはん	マカロニグラタン・野菜ソテー 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・小松菜 もやし・しめじ・コーン
10	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	かじき竜田揚げ・ブロッコリー・トマト ABCスープ	みかんゼリー アスパラビスケット・牛乳	かじき	油・マカロニ 片栗粉・ノイグ マネー	玉葱・人参・コーン 生姜・キャベツ
11	水	花せんべい お茶	ごはん	筑前煮・きゅうり胡麻和え みそ汁(わかめ・玉葱・油揚げ)	ジャムパン (マーレド)・牛乳	鶏肉・油揚げ ちくわ	ごま・パン 油・砂糖	蓮根・竹の子・大根 わかめ・きゅうり
12	木	クラッカー 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 砂糖	大根・人参・玉葱 生姜・ひじき・昆布
13	金	ミニわかめ煎餅 お茶	五穀ごはん	生揚げカレー・福神漬・お茶 もやしコーンサラダ (ブチサラダバイキング)	まんじゅう 牛乳	チーズ 生揚げ	じゃが芋 まんじゅう	人参・にんにく・玉葱 きゅうり・コーン・もやし
14	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	
15	日							
16	月	シラスせんべい お茶	ごはん	ぶりごま照り焼き・青菜ごぼう中華サラダ お茶	カロチンケーキ 牛乳	ぶり 魚肉ソーセージ	ごま・砂糖 ごま油・薄力粉	小松菜・しめじ ごぼう・人参・かぼちゃ
17	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
18	水	バナナ お茶	ごはん	豆腐中華煮・バンサンスー お茶	あべかわマカロニ 牛乳	豆腐・豚肉 卵・きな粉	マカロニ 片栗粉・油	人参・キャベツ きゅうり・玉葱・干椎茸
19	木	胚芽クッキー お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・スパゲティサラダ 牛乳	りんごゼリー こまる煎餅・お茶	かじき 魚肉ソーセージ	スパゲティ・パン粉 ノイグ マネー	きゅうり・人参 コーン・パセリ
20	金	クラッカー お茶	カレーピラフ	マーレドチキン・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
21	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	
22	日							
23	月	アスパラビスケット お茶	ごはん	豚の生姜焼き・冬至かぼちゃ みそ汁(大根・えのき・油揚げ)	ピザトースト 牛乳	豚肉・油揚げ チーズ	あんこ 食パン・油	玉葱・大根・しめじ えのき・ピーマン
24	火	きな粉せんべい お茶	ごはん	ぶり照り焼き・白和え みそ汁(白菜・しめじ)	ふかしいも 牛乳	ぶり 豆腐・ツナ	さつま芋 ごま	白菜・いんげん・人参 しめじ・ほうれん草
25	水	食パン お茶	ごはん	ハヤシチュー・マカロニサラダ 牛乳	選べるヨーグルト ミレービスケット・お茶	豚肉 ヨーグルト	食パン・マカロニ じゃが芋・ノイグ マネー	きゅうり・人参 玉葱・マッシュルーム
26	木	星せんべい お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・酢の物 お茶	バナナ・いちご 牛乳	高野豆腐 鶏肉	片栗粉 砂糖・油	玉葱・人参・三つ葉 干椎茸・きゅうり
27	金	おからクッキー お茶	ごはん	鯖の塩焼き・ごぼうサラダ・トマト お茶	ジャムパン (いちご)・牛乳	鯖	パン ノイグ マネー	ごぼう・蓮根 きゅうり・人参
28	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	
29	日							
30	月							
31	火			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	528kcal
ブロッコリー・ほうれん草	タンパク質	20.1g
白菜・大根・小松菜	脂質	15.4g
	塩分	1.3g