

12月の こんだて

令和2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 からだまじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	火	かりこりきゅうり 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	ポンデケーキ 牛乳	かじき チーズ	ノンエッグマヨネーズ 初加工・白玉粉・バター	きゅうり・玉葱・コーン キャベツ・人参・トマト
2	水	ミレービスケット お茶	ごはん	洋風金平・中華和え お茶	フライドポテト (のり塩)・牛乳	えび・かにかま 豚肉	油 砂糖・じゃが芋	人参・ごぼう・もやし 干椎茸・さやいんげん
3	木	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	炒り豆腐・酢の物・バナナ お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	豆腐・なると 鶏肉	油・黒砂糖 薄力粉	かぼちゃ・人参・ねぎ 干椎茸・たけのこ
4	金	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	まぐろフレーク・キャベツ香り漬け 肉団子と白菜のスープ	ヨーグルト クラッカー・お茶	ベーコン・なまり節 ヨーグルト・鶏肉	油・砂糖 ごま	人参・白菜・玉葱 椎茸・キャベツ
5	土	お菓子 牛乳	わかめおにぎり	豚汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豚肉・豆腐 ヨーグルト	さつま芋 じゃが芋・油	大根・ごぼう ねぎ・人参
6	日							
7	月	小丸せんべい お茶	ごはん	チーズハンバーグ・きのこサラダ にんじんコーングラッセ・お茶	みかんゼリー アスバラビスケット・牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐・チーズ	パン粉 砂糖・バター	玉葱・しめじ・えのき きゅうり・人参・コーン
8	火	茹でさつまいも お茶	ごはん	マカロニグラタン・野菜ソテー お茶	柿・おからクッキー 牛乳	鶏肉 チーズ・ベーコン	さつま芋・マカロニ 薄力粉・バター	玉葱・人参・小松菜 もやし・コーン
9	水	胚芽クッキー お茶	カレーうどん	鶏唐揚げ・わかめサラダ 牛乳	しらすコーンおにぎり お茶	豚肉・鶏肉 しらす	うどん 油・片栗粉	玉葱・人参・しめじ ねぎ・大根・きゅうり
10	木	カリコりにんじん お茶	きのこごはん	赤魚の西京焼き・きゅうり胡麻和え みそ汁(わかめ・玉葱・油揚げ)	あべかわマカロニ 牛乳	油揚げ・赤魚 きな粉	油・砂糖 ごま・マカロニ	人参・干椎茸・しめじ ごぼう・玉葱・きゅうり
11	金	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	人参・大根・玉葱 えのき・ひじき・みかん
12	土			 【お遊戯会】 				
13	日							
14	月	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 ブロッコリーベーコンサラダ	きな粉トースト 飲むヨーグルト	生揚げ・チーズ ベーコン・きな粉	じゃが芋・食パン マーガリン	玉葱・人参 ブロッコリー・コーン
15	火	かりこりきゅうり 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	コーンフレーク 牛乳	ぶり 魚肉ソーセージ	ごま・油 コーンフレーク	きゅうり・小松菜・ごぼう しめじ・人参
16	水	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	カロチンケーキ 牛乳	豚肉・油揚げ 卵	油・砂糖 こんにゃく	玉葱・人参・にら ねぎ・かぼちゃ
17	木	食パン お茶	ごはん	豆腐中華煮・バンサンスー わかめスープ	みかん・バナナ 牛乳	豆腐・豚肉 卵	食パン・ごま 油	わかめ・人参・ねぎ 玉葱・きゅうり
18	金	茹でさつまいも お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・スパゲティサラダ ミネストローネ	ジャムパン (りんご)・牛乳	かじき・ベーコン 魚肉ソーセージ	さつま芋・スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	トマト・玉葱・人参 きゅうり・コーン
19	土	お菓子 牛乳	ごはん	ハヤシチュー・お茶・果物	お菓子 お茶	豚肉	油 じゃが芋	人参・玉葱 マッシュルーム
20	日							
21	月	カリコりにんじん お茶	ごはん	ぶり照り焼き・冬至かぼちゃ みそ汁(白菜・しめじ)	りんごゼリー こまる煎餅・牛乳	ぶり	あんこ 砂糖	人参・白菜 かぼちゃ・しめじ
22	火	星せんべい お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・温野菜(ドレ) 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・キャベツ
23	水	アスバラビスケット お茶	ごはん	豚の生姜焼き・白和え みそ汁(大根・えのき・油揚げ)	選べるヨーグルト ミレービスケット・お茶	油揚げ・豚肉 豆腐・ヨーグルト	砂糖・油 ごま	大根・えのき・玉葱 しめじ・人参・ほうれん草
24	木	きな粉せんべい お茶	カレーピラフ	マーマレードチキン・ブロッコリーコーンサラダ スマイルポテト・牛乳	ケーキパーティー お茶	鶏肉 卵	じゃが芋・油 薄力粉・バター	人参・玉葱・さやいんげん コーン・ブロッコリー
25	金	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	ハヤシチュー・マカロニサラダ 牛乳	まんじゅう お茶	豚肉 ハム	じゃが芋・マカロニ ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ・人参 ほうれん草・きゅうり・コーン
26	土	お菓子 牛乳	スパゲティ	茹でいんげん・麦茶・ヨーグルト	お菓子 お茶	ツナ ヨーグルト	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉葱・しめじ トマト・さやいんげん
27	日							
28	月	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 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう・蓮根 きゅうり・人参
29	火							
30	水							
31	木			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	514kcal
ブロッコリー・ほうれん草	タンパク質	19.7g
白菜・大根・小松菜	脂質	15.3g
	塩分	1.3g