2019年 12月 # こんだてひょう 槇島ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
2 月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き ツナわかめサラダ スープ	米 パン粉、白ごま、なたね油 三温糖 さつまいも	鶏肉 ツナ(レトルト)、わかめ(乾)	にんにく キャベツ、にんじん はくさい、しめじ	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子パン プルーン	ミルクパン(小麦粉・乳)	牛乳	プルーン	
3 火	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 白和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 木綿豆腐	だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、しめじ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん かつおだし、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ポンデケージョ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ、卵		
4 水	昼食	ミートスパゲティ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	スパゲティ、なたね油、三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉、粉チーズ ベーコン	たまねぎ、トマトピューレ、セロリ、にんじん、しいたけ、グリンピース(冷)、にんにく きゅうり、キャベツ、ごぼう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	★中華風おこわ	もち米、米、つきこんにゃく、ごま油、三温糖	鶏肉、こんぶ(だし用)	にんじん、グリンピース(冷)、干ししいたけ	しょうゆ、酒、塩
5 木	昼食	ご飯・のり たらの野菜あんかけ 添え野菜 味噌汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖 さといも(冷)	味付けのり たら 豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、干ししいたけ ミニトマト はくさい、にんじん、ごぼう	酢、オイスターソース、しょうゆ、コンソメ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★蒸しようかん 菓子	三温糖、さつまいも、小麦粉、片栗粉 小魚せん	牛乳 こしあん(生)		
6 金	昼食	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ ヨーグルト	米、さといも(冷) 三温糖、白ごま	豚ひき肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カリフラワー、れんこん、にんじん、コーン缶 だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶トースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		抹茶
07 土	昼食	牛乳 親子うどん 金時煮豆	ゆでうどん、三温糖 三温糖	牛乳 卵、鶏肉、かまぼこ、こんぶ(だし用) 金時豆	ほうれんそう、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩 塩
9 月	昼食	ひじきご飯 焼き魚 うの花炒り煮 味噌汁	米、三温糖 つきこんにゃく、三温糖、なたね油	油揚げ、こんぶ(だし用)、干しひじき ほっけ おから、鶏肉、油揚げ 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ キャベツ、なめこ	しょうゆ、みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、本みりん、酒 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 (乳児)ふかし芋、(幼児)焼き芋	さつまいも	牛乳		
10 火	昼食	ご飯 サーモンフライ オーロラソース ブロッコリーのおかか和え スープ	米 パン粉、なたね油、マヨネーズ、小麦粉	鮭、卵、牛乳 ベーコン	レモン果汁 ブロッコリー かぶ、しめじ、にんじん	ケチャップ、塩、こしょう しょうゆ、糸かつお コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ワッフル 動物チーズ	ワッフル(小麦・卵)	牛乳 動物チーズ		
11 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 納豆マヨ和え	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 マヨネーズ	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、わかめ(乾)	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ キャベツ、にんじん	しょうゆ、酒 しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★きな粉と胡麻のクッキー (幼児のみ)果物	小麦粉、バター、三温糖、白ごま、黒ごま	牛乳 豆乳、きな粉	バナナ	
12 木	昼食	三色どんぶり きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁	米、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま 切り麩	鶏ひき肉、卵 チリメン、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが きゅうり たまねぎ、水菜	しょうゆ、しょうゆ、酒、塩 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	水族館クッキー(小麦) きかん棒		りんご	
13 金	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ マカロニサラダ ミルクスープ	ロールパン じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、マカロニ	卵、豚ひき肉、牛乳 ツナ(レトルト) 鶏肉牛乳	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶	カレールウ、ウスターソース、コンソメ、塩 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド 牛乳かりんとう(小麦・乳)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん、酒
14 土	昼食	牛乳 皿うどん 果物	揚げ麺、三温糖、片栗粉	牛乳 豚肉	はくさい、もやし、にんじん、にら、しょうが バナナ	しょうゆ、中華だしの素、酒、こしょう

日 曜	時間帯	献立	材　料　名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 月	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖	 さば かまぼこ、わかめ(乾) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	 しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、トウミョウ	 しょうゆ、本みりん、酒 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	 コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		 塩
17 火	昼食	ちくわ磯辺揚げ ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁	なたね油、小麦粉、片栗粉 ごま油	ちくわ、あおのり 味噌、こんぶ(だし用)	 ほうれんそう、大豆もやし、にんじん なめこ、切り干しだいこん、葉ねぎ	 しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	オレンジ果汁、みかん缶	
18 水	昼食	ロールパン コーンクリームシチュー ごぼうサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター、油 マヨネーズ、三温糖、すりごま	 牛乳、鶏肉、スキムミルク ハム	 たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、しめじ、グリンピース(冷) ごぼう、きゅうり、にんじん	 コンソメ、こしょう、塩 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	 さつまいも、三温糖、なたね油、黒ごま	牛乳		 酢
19 木	昼食	冬至の野菜うどん れんこんきんぴら 果物	ゆでうどん、三温糖 三温糖、白ごま、なたね油	豚肉、油揚げ、味噌、こんぶ(だし用) 牛肉	はくさい、かぼちゃ、にんじん、葉ねぎ れんこん、にんじん バナナ	本みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、本みりん、酒
	午後おやつ	★お好み焼き(イタリアン)	小麦粉、三温糖	卵、ベーコン、とろけるチーズ、あおのり	キャベツ、コーン缶	お好みソース、ウスターソース、ケチャップ、だしかつお、塩、粉かつお
20 金	昼食	大根葉のごはん 鮭の塩こうじ焼き 豆苗と切り干し大根のごま和え 雪鍋汁	米、白ごま、三温糖 塩こうじ すりごま、三温糖	チリメン さけ 絹ごし豆腐、豚肉、こんぶ(だし用)	だいこん(葉) トウミョウ、にんじん、切り干しだいこん だいこん、はくさい、しゅんぎく、えのきたけ	しょうゆ、本みりん、塩 酒、塩 しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★おからのマフィン	 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 卵、牛乳、おから		
21 土	昼食	牛乳 豚みそ丼 動物チーズ	 米、三温糖、なたね油	牛乳 豚肉、味噌 動物チーズ	 たまねぎ、なす、チンゲンサイ、赤ピーマン	 しょうゆ、酒、塩
23 月	昼食	親子丼 三平汁 果物	米、三温糖、片栗粉 さといも(冷)	鶏肉、卵、高野豆腐、きざみのり 鮭、味噌、さつま揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、みつば だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ みかん	しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 回転焼き(クリーム) (幼児のみ)菓子	 回転焼き(小麦粉・卵・乳) さかなの学校	牛乳		
24 火	昼食	ふりかけご飯 トンカツ ツナサラダ スープ	米 パン粉、小麦粉、なたね油 なたね油、三温糖	 豚肉、卵 ツナ(レトルト) あらびきウインナー	 キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん	野菜ふりかけ 中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子またはゼリー	 ケーキ、白桃ゼリー	牛乳		
25 水	昼食	ご飯 タンドリーチキン ミモザサラダ ミネストローネスープ	米 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	 鶏肉、ヨーグルト(無糖)、味噌 卵、ツナ(レトルト) ベーコン	 しょうが、にんにく キャベツ、ブロッコリー、にんじん ホールトマト缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、にんにく	 カレー粉 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子	プリン(卵不使用・乳) きらず揚げ(小麦)			
26 木	昼食	ご飯 焼き魚 小松菜のピーナッツ和え 味噌汁	米 ピーナッツ粉、三温糖 じゃがいも	 あじ 豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	 こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、葉ねぎ	 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン (幼児のみ)プルーン	 メープルロール(小麦)	牛乳	 プルーン	
27 金	昼食	ご飯 おでん風煮込み 青菜ときのこのポン酢あえ	米 さといも(冷)、板こんにゃく、三温糖 三温糖	 鶏肉、厚揚げ、角切り昆布	 だいこん、にんじん ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	 しょうゆ、本みりん、だしかつお
	午後おやつ	雪うさぎ 菓子	雪うさぎ おせんべいしょうゆ味			
28 土	昼食	牛乳 カレーうどん 果物	 ゆでうどん、片栗粉	牛乳 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	 たまねぎ、ほうれんそう、にんじん りんご	 カレールウ、しょうゆ、本みりん、だしかつお

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	582kcal	581kcal	524kcal	504kcal
たんぱく質	22.2g	21.8g	20.8g	18.9g
脂質	18.8g	15.5g	18.5g	13.4g
カルシウム	215mg	270mg	272mg	225mg
ビタミンC	21mg	18mg	18mg	18mg

〈今月の旬の食材〉 かぶ、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、れんこん、しゅんぎく、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん
いも類、ごぼう、ねぎ、はくさい、みずな、こまつな、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ
りんご、みかん、タラ、サバ

お誕生日おめでとうメニューです。12月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
やきいもパーティーです。

○★マークの日は手作りおやつです。
○みかんは缶詰を使用しています。
○土曜日は午後おやつにお菓子がでます。
○材料の都合により、献立を変更することがあります。