

12月献立予定表

2021年度

三愛保育園

日	曜	午前のおやつ	献立名	主材料名	午後のおやつ
1	水	アンパンマン ビスケット 牛乳	わかめご飯 カレイのピカタ ミックスロー のっぺい汁 果物	精白米 わかめ カレイ 鶏卵 パセリ きゃべつ きゅうり 人参 鶏肉 ごぼう 大根 里芋 こんにゃく 長ねぎ パナナ	コーンフレーク 牛乳
2	木	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	ふりかけご飯 厚焼き卵 ひじきサラダ かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 豚ひき肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 生しいたけ ほうれん草 きゃべつ 干しひじき すりごま かぼちゃ あさつき みかん	ムーンライトクッキー まがりせんべい 牛乳
3	金	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	ロールパン パンピンググラタン えのきとチンゲン菜のスープ 果物	ロールパン かぼちゃ ベーコン パセリ チーズ 鶏肉 玉ねぎ 人参 えのき チンゲン菜 柿	プリン 歌舞伎揚げせんべい 麦茶
4	土	ビスケット 牛乳	五目うどん 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 生しいたけ 長ねぎ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
6	月	えびせんべい 牛乳	ハヤシライス ツナサラダ 果物	精白米 豚肉 玉ねぎ グリンピース ツナ缶 きゃべつ きゅうり コーン缶 オレンジ	ヨーグルト サラダふくべせんべい 麦茶
7	火	マンナビスケット 牛乳	まごころ弁当		ドーナツ 牛乳
8	水	アンパンマン せんべい 牛乳	きのこたっぷりあんかけうどん ポテトオムレツ 果物	うどん ほうれん草 しめじ えのき 生しいたけ 人参 油揚げ 鶏卵 ウインナー じゃがいも ピーマン 玉ねぎ りんご	チーズおかおにぎり 麦茶
9	木	ビスコビスケット 牛乳	ふりかけご飯 鶏肉としめじのケチャップ煮 ブロッコリー かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 鶏肉 しめじ 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー かぼちゃ あさつき パナナ	オレンジゼリー しょうゆふくべせんべい 麦茶
10	金	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	カレーピラフ エビフライ キャベツ かきたま汁 果物	精白米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース エビ きゃべつ 鶏卵 あさつき オレンジ	ちょぼちょぼクッキー ばかうけせんべい 牛乳
13	月	アンパンマン ビスケット 牛乳	ふりかけご飯 変わりマーボー トマト きゃべつとえのきの味噌汁 果物	精白米 豚ひき肉 豆腐 なす れんこん 人参 たけのこ ピーマン 長ねぎ トマト きゃべつ えのき みかん	ヨーグルト 歌舞伎揚げせんべい 麦茶
14	火	えびせんべい 牛乳	ゆかりご飯 鶏のごまみそ焼き ほうれん草の 中華和え 沢煮椀 果物	精白米 ゆかり 鶏肉 すりごま しらす干し 人参 コーン缶 ほうれん草 えのき ごぼう 豆腐 長ねぎ 豚肉 パナナ	パウムクーヘン ブリッツ 牛乳
15	水	マンナビスケット 牛乳	ふりかけご飯 さばの甘酢あんかけ カリフラワーの オーロラソースかけ 大根と油揚げの味噌汁 果物	精白米 さば 人参 長ねぎ 生しいたけ 玉ねぎ カリフラワー 大根 油揚げ りんご	バナナケーキ 牛乳
16	木	アンパンマン せんべい 牛乳	ミートソーススパゲティ エビシュウマイ わかめスープ 果物	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 粉チーズ エビシュウマイ わかめ 長ねぎ オレンジ	しらす干しとひじきの おにぎり 麦茶
17(金)	誕生会	ケーキ 牛乳	たまごふりかけご飯 ミートボールの甘辛煮 ブロッコリー はんぺんとあさつきのすまし汁 果物	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 鶏卵 ブロッコリー はんぺん あさつき みかん	☆ おたのしみ ☆
18	土	ビスケット 牛乳	カレーライス 福神漬け 果物	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 福神漬け パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
20	月	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	ご飯 のっぺい煮 たくあん 豆腐と小松菜の味噌汁 果物	精白米 鶏肉 大根 人参 長ねぎ 里芋 生しいたけ 油揚げ 豆腐 小松菜 オレンジ	コーンフレーク 牛乳
21	火	ぼたぼた焼き せんべい 牛乳	ホットドッグ クラムチャウダー スパゲティサラダ 果物	ロールパン ウインナー あさりのむき身 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ コーン缶 牛乳 スパゲティ きゅうり パナナ	ソフトパン 牛乳
22	水	ビスコビスケット 牛乳	ご飯 焼鮭 切り干し大根のサラダ 鶏団子と白菜のスープ 果物	精白米 生鮭 切り干し大根 人参 きゅうり もやし ツナ缶 すりごま 鶏ひき肉 長ねぎ 白菜 しめじ りんご	オレンジゼリー しょうゆふくべせんべい 麦茶
23	木	えびせんべい 牛乳	ほうとう 五目煮 果物	きしめん 豚肉 かぼちゃ 人参 ごぼう 白菜 長ねぎ ゆで大豆 さつまあげ ひじき 人参 糸こんにゃく パナナ	チーズおかおにぎり 麦茶
24	金	アンパンマン ビスケット 牛乳	ふりかけご飯 ミートローフ ミックスロー かきたま汁 果物	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 鶏卵 きゃべつ きゅうり 人参 あさつき オレンジ	ムーンライトクッキー まがりせんべい 牛乳
25	土	ビスケット 牛乳	肉うどん 果物	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生しいたけ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
27	月	アンパンマン せんべい 牛乳	納豆ご飯 親子煮 トマト きゃべつとえのきの味噌汁 果物	精白米 ひきわり納豆 鶏肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 白滝 じゃがいも グリンピース トマト きゃべつ えのき りんご	ヨーグルト サラダふくべせんべい 麦茶
28	火	マンナビスケット 牛乳	カレーライス 福神漬け ヨーグルトサラダ	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 福神漬け ヨーグルト 生クリーム パナナ バイン缶 もも缶 みかん缶	ちょぼちょぼクッキー ばかうけせんべい 牛乳

≪1か月の平均栄養価≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
527kcal	19.7g	17.7g	2.0g