


12月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	487kcal	19.1	14.3	1.3
以上児	589kcal	21.4	16.1	1.6

日	曜		昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal <small>未満児 以上児</small>
								9時	15時	
1	月		親子煮 青菜のナムル すまし汁 バナナ ご飯	牛乳 鶏肉 卵 きな粉	ごま きび砂糖 ごま油 米 押麦	玉葱 人参 もやし 椎茸 切りみつば 大根 小松菜 ほうれん草 バナナ	卵とし 煮浸し	牛乳	きなこミルク お菓子	未484 以643
2	火		キャベツの重ね蒸し 春雨サラダ 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 スキム 竹輪 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	パン粉 春雨 米 押 麦 薄力粉 無塩バター 黒砂糖 ビスケット 油	キャベツ 玉葱 人参 きゅうり キウイ	そばろ煮 春雨煮	ヨー グル ト	牛乳 グラノーラ クッキー(黒糖)	498 595
3	水		さんまの天ぷら すき昆布サラダ 味噌汁 みかん ご飯	牛乳 さんま 凍り豆腐 煮干し 味噌 スキム	天ぷら粉 油 ごま 米 押麦	青のり 刻み昆布 人参 もやし きゅうり 大根 ほうれん草 みかん りんご	煮魚 昆布煮	牛乳	ミロ りんごうさぎ せんべい	478 556
4	木		豚大根 ツナポパイサラダ すまし汁 りんご ご飯	ヨーグルト 豚肉 豆腐 かつお油漬缶 牛乳	マカロニ ごま 米 押麦 ハムチーズパン	大根 人参 ほうれん草 葱 ひじき コーン えのき りんご	そばろ煮 マカロニ煮	ヨー グル ト	牛乳 ハムチーズパン c a ウェハース	535 629
5	金		チンジャオロース 白菜の炒め煮 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 煮干し 味噌 ジョア	片栗粉 こんにゃく 麩 米 押麦	人参 筍 赤ピーマン ピーマン 白菜 玉葱 椎茸 グリンピース かぶ オレンジ	豚煮 白菜煮	牛乳	ジョア お菓子	558 686
6	土		<div></div> <div>2歳以上児発表会</div> <div></div>							
8	月	成道会	豚肉のりんご焼き しらす和え ミルク粥スープ バナナ ご飯	牛乳 豚肉 しらす ホイップクリーム 卵 コンソメ	押麦 薄力粉 米 押麦 黒砂糖 ごま	生姜 りんご いんげん ほうれん草 人参 玉葱 もやし パセリ バナナ	豚煮 しらす煮	牛乳	麦茶 がんづき	493 583
9	火		ツナのクリームスパゲティー ブロッコリーサラダ キャベツスープ オレンジ コッペパン	ヨーグルト 牛乳 スキム かつお油漬缶 豆腐 乳酸菌飲料 チーズ コンソメ シチューの素	スパゲティー 無塩バター 薄力粉 マヨネーズ コッペパン	玉葱 ほうれん草 人参 ブロッコリー コーン えのき キャベツ オレンジ	ミルク煮 コンソメ煮	ヨー グル ト	カルピス お菓子 チーズ	557 668
10	水		筑前煮 キャベツサラダ 味噌汁 りんご ゆかりご飯	ヨーグルト 鶏肉 竹輪 ハム 凍り豆腐 煮干し 味噌 牛乳	じゃが芋 こんにゃく 麩 きび砂糖 米 押麦	筍 人参 ほうれん草 グリンピース キャベツ きゅうり 椎茸 りんご	煮しめ キャベツ煮	ヨー グル ト	ミロ お菓子 干いも	471 579
11	木	クッキング	八宝菜 マカロニサラダ 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵水煮缶 煮干し まぐろ油漬缶 味噌	ごま油 マカロニ マヨネーズ さつま芋 きび砂糖 米 押麦	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 椎茸 葱 きゅうり キウイ	野菜煮 マカロニ煮	牛乳	牛乳 さつま芋ホット ビスケット	510 601
12	金		野菜カレー カリフラワーサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 スキム 乳酸菌飲料 カレールウ	マヨネーズ 米 押麦	南瓜 玉葱 人参 にんにく グリンピース カリフラワー ブロッコリー コーン バナナ 昆布	肉じゃが コンソメ煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子 昆布	478 653
13	土		煮込みハンバーグ にんじんしりしり 味噌汁 みかん ご飯	牛乳 まぐろ油漬缶 凍り豆腐 味噌 卵 ヨーグルト ハヤシルウ	じゃが芋 米 押麦	玉葱 椎茸 トマト グリンピース 人参 葱 ピーマン もやし みかん	トマト煮 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	524 589
15	月		もちつき＊お弁当の日（ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。）							
			豚肉のねぎ塩焼き おろし和え すまし汁 あんこ餅 ご飯	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ こしあん ヨーグルト	ごま油 米 押麦 もち米 きび砂糖	葱 にんにく 大根 ほうれん草 人参 えのき	豚煮 おろし煮	牛乳	ヨーグルト c a ウェハース	未471
16	火		さば缶と南瓜つくね 昆布と野菜煮 ひじき佃煮 味噌汁 りんご ご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 さば水煮缶 さつま揚げ 凍り豆腐 煮干し 味噌 スキム	片栗粉 油 こんにゃく 米 押麦	南瓜 玉葱 ほうれん草 にんにく 刻み昆布 人参 キャベツ もやし 大根 生姜 りんご	鶏団子 昆布煮	ヨー グル ト	ミロ お菓子 小魚	407 570

			※誕生会								
17	水		キャロットライス 豚肉ののりチーズロール 昆布と切干し大根のサラダ すまし汁 ケーキ	牛乳 豚肉 チーズ ハム 豆腐 油揚げ ヨーグルト	米 ごま ケーキ	玉葱 人参 グリンピース マッシュルーム のり 昆布 切干し大根 きゅうり 葱 もやし みかん缶 バナナ	豚煮 切干し煮	牛乳	飲むヨーグルト バナナ せんべい	479 628	
18	木		高野豆腐の卵とし スパゲティーサラダ 田舎汁 みかん ふりかけご飯	牛乳 卵 鶏ひき肉 凍り豆腐 ハム 豚肉 豆腐 味噌 煮干し 乳酸菌飲料 チーズ	きび砂糖 スパゲティー マヨネーズ 米 押麦	人参 玉葱 いんげん 椎茸 キャベツ コーン トマト 南瓜 ごぼう 葱 みかん	卵とし スープ煮	牛乳	カルピス お菓子 チーズ	488 588	
19	金		きのこたっぷりハヤシライス キャベツサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 ハム 卵 ジョア しらす チーズ ハヤシルウ	じゃが芋 薄力粉 米 押麦 油 コッペパン マヨネーズ ごま	玉葱 舞茸 しめじ エリンギ グリンピース 人参 トマト にんにく キャベツ きゅうり バナナ 青のり	トマト煮 キャベツ煮	牛乳	ジョア カルシウムラスク	534 603	
20	土		豚肉のパン粉焼き 若布サラダ 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 豚肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳	パン粉 油 春雨 米 押麦	ピーマン 若布 きゅうり 人参 大根 キウイ	豚煮 若布煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	435 576	
22	月		鮭のカレーマヨ焼き 筍のおかか煮 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 鮭 かつお節 さつま揚げ 豆腐 味噌 煮干し スキム カレー粉	マヨネーズ 油 米 押麦	ピーマン 筍 人参 いんげん キャベツ バナナ	煮魚 おかか煮	ヨーグルト	ミルクティー お菓子	485 546	
23	火		チーズ焼 野菜サラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 チーズ 魚肉ソーセージ 卵 生揚げ 煮干し 味噌 卵黄	パン粉 ごま マカロニ マヨネーズ 米 押麦 きび砂糖 パイシート	玉葱 ひじき ピーマン キャベツ チンゲン菜 人参 オレンジ りんご レーズン	鶏団子 野菜煮	ヨーグルト	麦茶 りんごパイ	474 554	
24	水		かつおのから揚げ ほうれん草の磯和え けんちん汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	牛乳 かつお 竹輪 豆腐 油揚げ	片栗粉 油 こんにゃく 米 ハムチーズパン	生姜 ピーマン もやし ほうれん草 人参 のり 大根 ごぼう れんこん 葱 グレープフルーツ	煮魚 ポパイ煮	牛乳	野菜ジュース ハムチーズパン	460 626	
25	木		タンドリーチキン 青菜のナムル 味噌汁 みかん ふりかけご飯	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 煮干し 味噌 カレー粉	ごま きび砂糖 ごま油 じゃが芋 麩 米 押麦	ピーマン 小松菜 人参 もやし みかん 南瓜	鶏煮 煮浸し	牛乳	飲むヨーグルト かぼちゃ蒸しパン	449 576	
26	金		麻婆豆腐 もやしのナムル スープ りんご ご飯	牛乳 豆腐 豚ひき肉 竹輪 ハム スキム コンソメ マーボー素	片栗粉 ごま油 麩 米 押麦	人参 赤ピーマン 椎茸 ピーマン 生姜 もやし 葱 きゅうり チンゲン菜 グレープフルーツ 昆布	肉豆腐 もやし煮	牛乳	ミロ お菓子 昆布	445 588	
27	土		全園児お弁当の日								
29(月)～ 1月3日(土)			年末・年始休み								 

「ミルク粥スープ」

【材料】	
・玉ねぎ	200 g
・押麦	大さじ1
・牛乳	300ml
・ホイップクリーム	大さじ2
・小麦粉	大さじ1
・コンソメ	1個
・塩	適宜
・ご飯	100 g
・ドライパセリ	適宜

【作り方】  
①玉ねぎはざく切りにし鍋に入れ、  
押麦と水を加えて煮る。  
②①をミキサー(ブレンダーも可)に  
かけてから鍋に入れ、牛乳・ホイップ  
クリーム・コンソメを加えて煮る。  
③②に水で溶いた小麦粉・ご飯を加  
えて煮る。  
④盛り付けたら、ドライパセリをふっ  
てできあがり。

太字は、カミカミメニューです。

成道会(じょうどうえ)は、お釈迦様が  
お悟りを開いた日です。

お釈迦様が苦行中、村娘のスジャータから  
提供されたミルク粥によって、体力を回復  
しお悟りを開けられました。

