

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
								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	卵とじ 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	そぼろ煮 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 ツナパッパサラダ 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	そぼろ煮 マカロニ煮	ヨ ー グ ル ト	牛乳 ハムチーズパン ca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 数 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		2歳以上児発表会							
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 ^{パン} 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 数 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 ^{パン} 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 ^{パン} 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 (ちゅうりつ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。)							
15	月		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 ca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

*誕生日										
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		高野豆腐の卵とじ 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	卵とじ 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 キヤベツサラダ 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 キヤベツ きゅうり バナナ 青のり	トマト煮 キヤベツ煮	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 キヤベツ 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 キヤベツ チングン菜 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 ボパイ煮	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 麺 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 麺 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 チングン菜 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		良いお年を お迎え下さい				

「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、力ミ力ミメニューです。

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
しお悟りを開かれました。

