



12月の献立表



くめぎ保育園

日付	曜日	おやつ(10時)	昼 食	おやつ(3時)	主な材料	カロリー
1	月	牛乳	ごはん チキンチャップ マカロニサラダ コンソメスープ(コーン・人参)	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ ケチャップ 濃口しょうゆ ブイヨン マカロニ きゅうり キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ 食塩 コーン 番茶 ひじき 油揚げ 本みりん 和風だし	3歳未満児 478 Kcal 3歳以上児 575 Kcal
2	火	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き 卵の花 すまし汁(ほうれん草・えのき)	牛乳 手作りミルクパン	牛乳 精白米 ぎんざけ 甘みそ みりん 料理酒 三温糖 おろし生姜 おから にんじん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ 濃口しょうゆ 和風だし 薄口しょうゆ 昆布だし ほうれん草 えのき 強力粉 薄力粉 コンデンスミルク 無塩バター 砂糖 食塩 ドライイースト	3歳未満児 515 Kcal 3歳以上児 679 Kcal
3	水	飲む ヨーグルト	ごはん ふりかけ(かつお) おでん りんごゼリー	牛乳 こしあんクッキー	ドリンクヨーグルト 精白米 ふりかけ(かつお) 牛腿 だいこん にんじん 鶏もも(皮なし) 焼き豆腐 焼き竹輪 和風だし 濃口しょうゆ 三温糖 りんごゼリー 牛乳 こしあん 薄力粉 ベーキングパウダー 無塩バター	3歳未満児 534 Kcal 3歳以上児 622 Kcal
4	木	牛乳	ごはん 豚肉のごま味噌炒め 小松菜の昆布和え すまし汁(わかめ・麩)	牛乳 フライドポテト	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ みそ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 いりごま こまつな キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ 塩昆布 和風だし 昆布だし わかめ ふ じゃがいも 薄力粉 片栗粉 食塩 油	3歳未満児 420 Kcal 3歳以上児 515 Kcal
5	金	牛乳	牛丼 具沢山みそ汁 みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 和風だし おろし生姜 油 精白米 だいこん 木綿豆腐 みそ 昆布だし みかん 薄力粉 調整豆乳 ベーキングパウダー きな粉	3歳未満児 467 Kcal 3歳以上児 581 Kcal
6	土	飲む ヨーグルト	麻婆丼 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ グリーンピース 三温糖 濃口しょうゆ 片栗粉 みりん 中華だし わかめ バナナ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 433 Kcal 3歳以上児 489 Kcal
8	月	牛乳	ごはん 鶏肉ののり塩唐揚げ キャベツのおかか和え すまし汁(しめじ・麩)	牛乳 カナッペ(いちご、ツナ)	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) あおのり 食塩 おろし生姜 料理酒 片栗粉 薄力粉 油 キャベツ きゅうり にんじん かつお節 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし ぶなめじ ふ ソーダークラッカー かつお油漬缶詰 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	3歳未満児 512 Kcal 3歳以上児 629 Kcal
9	火	牛乳	ごはん カレイの柚庵焼き きんぴら 豚汁	牛乳 かぼちゃマフィン	牛乳 精白米 カラスガレイ ゆず果汁 濃口しょうゆ みりん 料理酒 ごぼう にんじん れんこん 焼き竹輪 三温糖 ぶたもも だいこん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 和風だし 昆布だし 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 油 かぼちゃ	3歳未満児 467 Kcal 3歳以上児 596 Kcal
10	水	飲む ヨーグルト	カレーうどん 野菜サラダ ピーチゼリー	牛乳 ぼたぼた焼せんべい バナナ	ドリンクヨーグルト ゆでうどん 牛かた 油揚げ にんじん たまねぎ 青ねぎ 薄口しょうゆ 三温糖 みりん カレールウ 和風だし キャベツ きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー 牛乳 ぼたぼた焼せんべい バナナ	3歳未満児 553 Kcal 3歳以上児 594 Kcal
11	木	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの中華和え 中華スープ(もやし・人参)	牛乳 麩のラスク	牛乳 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ひじき おろし生姜 パン粉 食塩 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 片栗粉 水 キャベツ にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 ごま油 中華だし りょくとんもやし ふ 無塩バター	3歳未満児 432 Kcal 3歳以上児 530 Kcal
12	金	牛乳	ごはん チキンチャップ マカロニサラダ コンソメスープ(コーン・人参)	お茶 ひじきおにぎり	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ ケチャップ 濃口しょうゆ ブイヨン マカロニ きゅうり キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ 食塩 コーン 番茶 ひじき 油揚げ 本みりん 和風だし	3歳未満児 478 Kcal 3歳以上児 575 Kcal
13	土	クリスマス会 アップルデニッシュ・アップルジュース お持ち帰り				
15	月	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き 卵の花 すまし汁(ほうれん草・えのき)	牛乳 手作りミルクパン	牛乳 精白米 ぎんざけ 甘みそ みりん 料理酒 三温糖 おろし生姜 おから にんじん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ 濃口しょうゆ 和風だし 薄口しょうゆ 昆布だし ほうれん草 えのき 強力粉 薄力粉 コンデンスミルク 無塩バター 砂糖 食塩 ドライイースト	3歳未満児 515 Kcal 3歳以上児 679 Kcal
16	火	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) おでん りんごゼリー	牛乳 こしあんクッキー	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) 牛腿 だいこん にんじん 鶏もも(皮なし) 焼き豆腐 焼き竹輪 和風だし 濃口しょうゆ 三温糖 りんごゼリー こしあん 薄力粉 ベーキングパウダー 無塩バター	3歳未満児 515 Kcal 3歳以上児 622 Kcal
17	水	飲む ヨーグルト	ごはん 豚肉のごま味噌炒め 小松菜の昆布和え すまし汁(わかめ・麩)	牛乳 フライドポテト	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたもも たまねぎ みそ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 いりごま こまつな キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ 塩昆布 和風だし 昆布だし わかめ ふ 牛乳 じゃがいも 薄力粉 片栗粉 食塩 油	3歳未満児 439 Kcal 3歳以上児 515 Kcal
18	木	牛乳	牛丼 具沢山みそ汁 みかん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 和風だし おろし生姜 油 精白米 だいこん 木綿豆腐 みそ 昆布だし みかん 薄力粉 調整豆乳 ベーキングパウダー きな粉	3歳未満児 467 Kcal 3歳以上児 581 Kcal
19	金	牛乳	ごはん 鶏肉ののり塩唐揚げ キャベツのおかか和え すまし汁(しめじ・麩)	牛乳 カナッペ(いちご、ツナ)	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) あおのり 食塩 おろし生姜 料理酒 片栗粉 薄力粉 油 キャベツ きゅうり にんじん かつお節 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし ぶなめじ ふ ソーダークラッカー かつお油漬缶詰 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	3歳未満児 512 Kcal 3歳以上児 629 Kcal
20	土	飲む ヨーグルト	麻婆丼 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ グリーンピース 三温糖 濃口しょうゆ 片栗粉 みりん 中華だし わかめ バナナ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 433 Kcal 3歳以上児 489 Kcal
22	月	牛乳	ごはん カレイの柚庵焼き きんぴら 豚汁	牛乳 かぼちゃマフィン	牛乳 精白米 カラスガレイ ゆず果汁 濃口しょうゆ みりん 料理酒 ごぼう にんじん れんこん 焼き竹輪 三温糖 ぶたもも だいこん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 和風だし 昆布だし 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 油 かぼちゃ	3歳未満児 467 Kcal 3歳以上児 596 Kcal
23	火	誕生会	わかめご飯 えびフライ お浸し すまし汁(麩・人参) みかんゼリー	アップルジュース 抹茶ケーキとホイップ	牛乳 精白米 混ぜ込みわかめの素 ブラックタイガー 食塩 白こしょう 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ 水 パン粉 油 キャベツ きゅうり にんじん りょくとんもやし いりごま 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし ふ みかんゼリー りんごジュース ベーキングパウダー 三温糖 調整豆乳 抹茶 生クリーム グラニュー糖	3歳未満児 535 Kcal 3歳以上児 645 Kcal
24	水	飲む ヨーグルト	ごはん ミートローフ ツナとキャベツの和え物 コンソメスープ(えのき・玉ねぎ)	牛乳 スノーボールクッキー	ドリンクヨーグルト 精白米 牛ひき肉 ぶたひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん グリーンピース コーン パン粉 食塩 白こしょう ケチャップ ウスターソース まぐろ油漬缶詰 キャベツ きゅうり 薄口しょうゆ ブイヨン えのき 牛乳 薄力粉 砂糖 無塩バター 粉糖	3歳未満児 579 Kcal 3歳以上児 690 Kcal
25	木	牛乳	ビーフカレー 野菜サラダ ピーチゼリー	牛乳 ぼたぼた焼せんべい バナナ	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー ぼたぼた焼せんべい バナナ	3歳未満児 552 Kcal 3歳以上児 670 Kcal
26	金	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの中華和え 中華スープ(もやし・人参)	牛乳 麩のラスク	牛乳 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ひじき おろし生姜 パン粉 食塩 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 片栗粉 水 キャベツ にんじん きゅうり いりごま 穀物酢 ごま油 中華だし りょくとんもやし ふ 無塩バター	3歳未満児 432 Kcal 3歳以上児 530 Kcal
27	土	飲む ヨーグルト	ミートスパゲッティ コンソメスープ(コーン・キャベツ) オレンジ	牛乳 コーンバー お米のスナック	ドリンクヨーグルト スパゲッティ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ ブイヨン コーン キャベツ オレンジ 牛乳 コーンバー お米のスナック	3歳未満児 429 Kcal 3歳以上児 449 Kcal



冬野菜を食べよう



ビタミンやカロテンなど栄養価の高い冬野菜は免疫力を高め、風邪予防に効果的です。色々な種類の冬野菜を食べて、寒さや風邪に負けない体を作りましょう！！

- ・白菜…ビタミンCが豊富で体を温める効果があります
- ・大根…根は胃腸の働きを助ける、葉は免疫力を高める効果があります
- ・ねぎ…食欲増進、発汗作用があります
- ・ほうれん草…ビタミンB1・B2・カルシウムが豊富で、風邪予防に効果があります

