

12月の献立表

令和4年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	木	御飯 パンプキンオムレツ キャベツの甘酢和え チキンスープ	・米 ・卵 かぼちゃ チーズ ・キャベツ 人参 ごま	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 451kcal 以 559kcal
2	金	ひじき御飯 ほっけの煮付け じゃが芋きんぴら 五目みそ汁	・米 ひじき 鶏ひき肉 人参 油揚げ ・ほっけ しょうが ・じゃが芋 人参 ピーマン ハム ・大根 人参 里芋 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 フルーツヨーグルト	未 418kcal 以 516kcal
3	土	御飯 豚肉の香味焼き 小松菜のごま和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく ・小松菜 人参 コーン ごま ・切干大根 里芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) マンナ (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 369kcal 以 486kcal
4	日				
5	月	☆ミートスパゲッティー ちんげん菜とかにかまの ごまマヨ和え 野菜スープ	・スパゲッティー 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく 人参 トマトピューレ ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ ごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 わかめおにぎり	未 439kcal 以 564kcal
6	火	御飯 鯖の味噌煮 筑前煮 すまし汁	・米 ・鯖 しょうが ・鶏もも肉 たけのこ 人参 ごぼう れんこん 板こんにゃく いんげん ・小松菜 人参 えのき かまぼこ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 435kcal 以 516kcal
7	水	(保育参加) 御飯 豆腐のつくね焼き ほうれん草と人参の胡麻和え 五目かき玉汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・ほうれん草 人参 ちくわ ごま ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 クッキー	未 439kcal 以 549kcal
8	木	(成道会) 御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め キャベツのツナサラダ じゃが芋のポタージュ	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉 ・キャベツ 人参 ツナ ・じゃが芋 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 あんこケーキ	未 458kcal 以 562kcal
9	金	御飯 ぶりの中華蒸し 中華風和え物 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・もやし 人参 小松菜 ごま油 ・春雨 大根 人参 たけのこ わかめ コーン ごま	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 みかんと♪リッツ	未 408kcal 以 485kcal
10	土	(発表会) 豚丼 はくさいサラダ ちくわのすまし汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ しょうが ・白菜 人参 きゅうり 塩昆布 ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	(am) マンナ	未 234kcal 以 312kcal
11	日				
12	月	(郷土料理:山形) 御飯 厚焼き卵 きんぴらごぼう ★納豆汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・ごぼう 人参 ごま油 ごま ・人参 ごぼう 大根 板こんにゃく 納豆 木綿豆腐 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ★♥ずんだケーキ	未 438kcal 以 534kcal
13	火	食パン ♥鮭のシチュー 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	・食パン ・鮭 ほうれん草 玉ねぎ しめじ バター 牛乳 ・鶏もも肉 マーマレード ・キャベツ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♥ビビンバ風混ぜ御飯	未 464kcal 以 590kcal
14	水	御飯 じゃが芋とひき肉の煮物 ほうれん草のツナ和え 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや ・ほうれん草 人参 ツナ ねりごま ・調整豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 コーンラーメン	未 433kcal 以 531kcal
15	木	(保育参加) 御飯 生揚げのトマト煮込み ブロッコリーと大豆のサラダ かぶのスープ	・米 ・生揚げ 豚もも肉 玉ねぎ 人参 にんにく カレー粉 ホールトマト ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・鶏ひき肉 かぶ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 419kcal 以 514kcal

16	金	(もちつき) 御飯 カレーの煮付け 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・カレイ しょうが ・木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・わかめ 白ねぎ 麩	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 未満児:あんこパン 以上児:ぜんざい	未 以	430kcal 545kcal
17	土	御飯 姫路おでん風煮 梅サラダ みそ汁	・米 ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう れんこん 板こんにゃく いんげん しょうが ・切り干し大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・さつま芋 白ねぎ えのき	(am) マンナ (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 以	346kcal 453kcal
18	日					
19	月	カレーライス マセドアンサラダ わかめスープ バナナ	・米 鶏もも肉 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・白菜 わかめ 人参 ・バナナ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 以	483kcal 590kcal
20	火	御飯 たらんガーリックマヨ焼き 春雨サラダ 豆乳スープ	・米 ・たら にんにく マヨネーズ ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・キャベツ しめじ ベーコン 豆乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆スイートポテト	未 以	459kcal 542kcal
21	水	御飯 マーボー豆腐 もやしとツナのサラダ 中華スープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ しょうが ・もやし きゅうり ツナ ハム ごま ごま油 ・鶏ひき肉 チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ 人参 しょうが	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆おからドーナツ	未 以	427kcal 569kcal
22	木	御飯 チキンのチーズ焼き 野菜炒め かぼちゃのスープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 ・かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 クリスマスケーキ	未 以	456kcal 569kcal
23	金	(希望保育) 御飯 魚の梅焼き 納豆和え 豚汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・納豆 ほうれん草 人参 ・豚もも肉 生揚げ 人参 ごぼう 板こんにゃく 白ねぎ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪ハーベスト	未 以	436kcal 534kcal
24	土	(希望保育) 御飯 肉じゃが ごぼうサラダ 麩のすまし汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにゃく 絹さや ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ ごま ・麩 みつば えのき	(am) マンナ (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 以	338kcal 446kcal
25	日					
26	月	(希望保育) 御飯 豚肉と小松菜の炒め物 ブロッコリーの三色サラダ 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 小松菜 人参 にんにく ・ブロッコリー 人参 コーン ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 以	417kcal 535kcal
27	火	(希望保育) 御飯 鶏肉の西京焼き ほうれん草と大豆の ごまマヨネーズ和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 ・ほうれん草 大豆 人参 マヨネーズ ごま ・わかめ 人参 もやし	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーチェ	未 以	439kcal 520kcal
28	水	(希望保育) 御飯 根菜と豚肉の煮物 かぼちゃサラダ みそ汁	・米 ・豚もも肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 いんげん ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 以	413kcal 508kcal
29	木	(希望保育) 御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め キャベツの ベーコンドレッシング和え 五目みそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・さつま芋 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 以	484kcal 590kcal
30	金	🌸休園日🌸				
31	土	🌸休園日🌸				

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の12月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。