

12月の献立表

令和3年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	水	御飯 スパニッシュオムレツ キャベツの胡麻マヨネーズ和え 豚肉と大豆のトマトスープ	・米 ・卵 牛乳 じゃが芋 ベーコン チーズ ・キャベツ 人参 ちくわ 白ごま マヨネーズ ・豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 トマト	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 レモントースト	未 438kcal 以 564kcal
2	木	スタミナ中華あんかけ丼 切干しらたきの中華風サラダ わかめスープ	・米 白菜 ねぎ 筍 人参 椎茸 豚肉 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり 白ごま ・わかめ 玉ねぎ コーン ねぎ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 コーンケーキ	未 451kcal 以 561kcal
3	金	御飯 ほっけの煮付け じゃが芋のきんぴら 五目みそ汁	・米 ・ほっけ ・じゃが芋 人参 ピーマン ハム ・鶏肉 かぼちゃ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツヨーグルト	未 440kcal 以 535kcal
4	土	御飯 鶏肉の照焼 コールスローサラダ みそ汁	・米 ・鶏肉 ・キャベツ 人参 ・生揚げ 大根 わかめ	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 324kcal 以 385kcal
5	日				
6	月	御飯 豚肉の柳川風煮物 もやしとニラの和え物 五目みそ汁	・米 ・豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・もやし ニラ 人参 鶏さき身 ・さつま芋 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 448kcal 以 549kcal
7	火	(伝統食 福岡県) ★高菜御飯 鯖の味噌煮 筑前煮 五目汁	・米 高菜漬け ・鯖 ・鶏肉 筍 人参 ごぼう 蓮根 板こんにやく いんげん ・里芋 かぶ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ★博多風ラーメン	未 453kcal 以 540kca
8	水	御飯 生揚げのトマト煮込み キャベツと炒り卵のサラダ ミルクスープ	・米 ・生揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト ・キャベツ ハム 卵 マヨネーズ ・クリームコーン 鶏ひき肉 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 440kcal 以 548kcal
9	木	御飯 擬製豆腐 しらたきのきんぴら風 みそ汁	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 椎茸 人参 ・しらたき ごぼう 人参 豚肉 白ごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 461kcal 以 557kcal
10	金	御飯 鮭のパン粉焼き チンゲンサイとカニカマのごまマヨ 野菜スープ	・米 ・鮭 パン粉 ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ 白ごま かつお節 ・キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ ベーコン	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 メイブルケーキ	未 442kcal 以 541kcal
11	土	(0～3歳児の発表会) 味噌煮込みうどん ブロッコリーの和風マヨネーズ ひじきとさつま芋の炒り煮	・うどん 鶏肉 油揚げ ちくわ 人参 白菜 ねぎ ・ブロッコリー 鶏さき身 マヨネーズ ・さつま芋 ひじき 人参 鶏ひき肉 きぬさや	(am) 牛乳 豆餅せんべい	未 204kcal 以 228kcal
12	日				
13	月	御飯 回鍋肉 春雨ときゅうりの酢の物 中華スープ	・米 ・豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん 白ごま ・黒きくらげ 人参 玉ねぎ えのき	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 432kcal 以 532kcal
14	火	御飯 あじの唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮 五目みそ汁	・米 ・あじ ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・鶏肉 豆腐 人参 ごぼう ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 461kcal 以 559kcal
15	水	カレーライス コロコロサラダ きのこスープ	・米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・椎茸 しめじ えのき 豚ひき肉 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆でっちようかん	未 428kcal 以 522kcal
16	木	☆クリームスパゲティ ♥ブロッコリーのおかかマヨ コーンスープ	・スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ 白ごま ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ひじきの御飯	未 443kcal 以 554kcal

17	金	(もちつき) 御飯(未満児のみ) ぶりの照り焼き みかん 豚汁(以上児のみ餅入り)	・米 ・ぶり ・みかん ・もち 豚肉 人参 油揚げ ごぼう 板こんにゃく ねぎ 大根 しめじ 白菜	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 424kcal 以 507kcal
18	土	御飯 鶏肉のごま味噌焼き 納豆和え かき玉汁	・米 ・鶏肉 白ごま ・納豆 もやし ほうれん草 人参 ・卵 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 333kcal 以 401kcal
19	日				
20	月	御飯 ☆鶏の唐揚げ 白菜とほうれん草のお浸し なめこ味噌汁	・米 ・鶏肉 ・白菜 ほうれん草 人参 かにかまぼこ ・なめこ 絹ごし豆腐 豚肉 ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 458kcal 以 565kcal
21	火	御飯 魚の梅焼き じゃが芋とひき肉の煮物 みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 きぬさや ・わかめ 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 きな粉おはぎ	未 459kcal 以 554kcal
22	水	コッペパン チキンのチーズ焼き ミモザサラダ ポタージュ	・コッペパン ・鶏肉 とろけるチーズ ・ブロッコリー 卵 ハム マヨネーズ ・かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 クリスマスケーキ	未 400kcal 以 567kcal
23	木	(希望保育) 御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの昆布サラダ 五目みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ・キャベツ 人参 塩昆布 ・白菜 玉ねぎ 大根 人参 わかめ 油揚げ	(am) 牛乳 うすやきサラダ (pm) 牛乳 ☆クッキー	未 475kcal 以 576kcal
24	金	(希望保育) 御飯 たららのガーリックマヨ焼き ほうれん草としめじのソテー ☆ベーコンと野菜のスープ	・米 ・たら マヨネーズ ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 豚ひき肉 ・さつまいも 白菜 人参 ベーコン	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 411kcal 以 531kcal
25	土	(希望保育) 御飯 マーボー豆腐 もやしとツナのサラダ 豚肉と押麦のスープ	・米 ・木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ ・もやし きゅうり ツナ ハム 白ごま ・豚肉 春雨 人参 椎茸 押麦	(am) 牛乳 豆餅せんべい (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 364kcal 以 486kcal
26	日				
27	月	(希望保育) 御飯 肉豆腐 ほうれん草とじゃこの和え物 五目みそ汁	・米 ・牛肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ えのき ・ほうれん草 人参 もやし しらす干し かつお節 ・じゃが芋 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ぼたぼた焼き	未 437kcal 以 582kcal
28	火	(希望保育) 御飯 ♥鶏肉の西京焼き 梅サラダ 豆腐のすまし汁	・米 ・鶏肉 ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・木綿豆腐 玉ねぎ えのき 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 484kcal 以 576kcal
29	水	休園日			
30	木	休園日			
31	金	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、☆はばんだ組の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。