

12月の献立表

令和2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	火	御飯 あじの唐揚げ 生揚げのそぼろ煮 五目みそ汁	・米 ・あじ ・生揚げ 豚ひき肉 えのき 人参 玉ねぎ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 オレンジゼリー	未 462kcal 以 573kcal
2	水	御飯 ♡牛肉とチンゲンサイの炒め物 ♡切干としらたきの 中華風サラダ 中華スープ	・御飯 ・牛肉 チンゲン菜 卵 ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり ごま ごま油 ・豚ひき肉 春雨 もやし 人参 にはら ごま油	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 あんこトースト	未 465kcal 以 530kcal
3	木	(伝統食 滋賀県) ★しよいめし 鯖の味噌煮 白菜とほうれん草のお浸し ★打ち豆汁	・米 鶏肉 ごぼう 人参 干し椎茸 ・鯖 ・白菜 ほうれん草 人参 かにかまぼこ ・大豆 切干大根 里芋 豆腐	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 461kcal 以 593kcal
4	金	御飯 豚肉とごぼうの炒め煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ みそ汁	・米 ・豚肉 ごぼう もやし 板こんにやく 竹の子 ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・さつま芋 ごぼう 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 コーンケーキ	未 485kcal 以 580kcal
5	土	御飯 ローストチキン コールスローサラダ きのこスープ	・米 ・鶏肉 玉ねぎ ・キャベツ 人参 マヨネーズ ・椎茸 えのき しめじ 豚ひき肉 人参	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 330kcal 以 408kcal
6	日				
7	月	御飯 擬製豆腐 筑前煮 五目汁	・米 ・豆腐 卵 鶏ひき肉 椎茸 人参 ・鶏肉 竹の子 人参 ごぼう れんこん 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 レモントースト	未 490kcal 以 601kcal
8	火	御飯 ☆エビフライ マゼドアンサラダ 豆乳スープ	・米 ・エビ 卵 小麦粉 パン粉 ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・しめじ キャベツ 豚ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 お豆腐ケーキ	未 482kcal 以 616kcal
9	水	御飯 回鍋肉 中華風和え物 中華スープ	・米 ・豚肉 人参 キャベツ ピーマン 椎茸 ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・黒きくらげ 人参 えのき 豚ひき肉	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 こぎつねごはん	未 467kcal 以 529kcal
10	木	御飯 魚の梅焼き 納豆和え 五目みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・納豆 もやし ほうれん草 人参 ・さつま芋 大根 白菜 人参 わかめ ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 433kcal 以 530kcal
11	金	御飯 ハンバーグ ☆ポテトサラダ 野菜スープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 卵 パン粉 玉ねぎ 豆乳 ・じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ 豚ひき肉	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 490kcal 以 598kcal
12	土	(未満児・ぞう組発表会) 味噌煮込みうどん 生揚げの卵とじ もやしとニラの和え物	・うどん 鶏肉 油揚げ ちくわ 人参 白菜 ねぎ ・生揚げ ごぼう 玉ねぎ 人参 いんげん 卵 ・もやし にはら 人参 鶏ささ身 ごま油	(am) 豆餅せんべい	未 229kcal 以 256kcal
13	日				
14	月	御飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーと大豆のサラダ はとむぎスープ	・米 ・卵 牛乳 じゃが芋 豚ひき肉 チーズ ・ブロッコリー 大豆 鶏ささ身 マヨネーズ ・ハト麦 玉ねぎ 人参 かぼちゃ マッシュルーム トマトジュース	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 498kcal 以 604kcal
15	火	ひじきごはん ぶりの味噌照り焼き 里芋と根菜の煮物 すまし汁	・米 ひじき 鶏ひき肉 人参 油揚げ ・ぶり ・里芋 大根 人参 れんこん いんげん 干し椎茸 ・白菜 えのき かにかまぼこ ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆♪バタークッキー	未 443kcal 以 610kcal

16	水	御飯 鶏の唐揚げ ほうれん草と人参の胡麻風味 豆腐みそ汁	・米 ・鶏肉 ・ほうれん草 人参 鶏ささ身 ごま ・豆腐 なめこ みつば	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ハッシュドポテト	未 524kcal 以 611kcal
17	木	御飯 たらの中華蒸し キャベツの胡麻ドレッシング和え 中華スープ	・米 ・たら オイスターソース ごま油 ・キャベツ 人参 コーン ごま油 ごま ・大根 人参 たけのこ わかめ コーン ごま	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆バナナケーキ	未 413kcal 以 502kcal
18	金	カレーライス かぼちゃサラダ ホタテスープ	・米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・ホタテ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 471kcal 以 553kcal
19	土	御飯 鶏肉と小松菜のクリーム煮 キャベツと炒り卵のサラダ コーンスープ	・米 ・鶏肉 小松菜 ねぎ 牛乳 ・キャベツ ハム 卵 マヨネーズ ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 341kcal 以 568kcal
20	日				
21	月	コッペパン ポークビーンズ ごぼうサラダ 豆乳スープ	・コッペパン ・じゃが芋 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 ホールトマト パセリ ・ごぼう きゅうり 鶏ささ身 マヨネーズ すりごま ・豚ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 豆乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♡梅おにぎり	未 426kcal 以 568kcal
22	火	御飯 鮭のパン粉焼き 春雨ときゅうりの酢の物 わかめスープ	・米 ・鮭 パン粉 パセリ ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん ごま ごま油 ・白菜 わかめ 人参	(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 479kcal 以 592kcal
23	水	(希望保育) 御飯 厚焼き卵 しらたきのきんぴら風 五目みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・しらたき ごぼう 人参 豚肉 ごま油 ごま ・鶏肉 じゃが芋 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ♡チーズじゃが	未 472kcal 以 532kcal
24	木	(希望保育) 御飯 カレイの煮つけ 五目野菜の味噌煮 かき玉汁	・米 ・カレイ 生姜 ・れんこん ごぼう 里芋 人参 干し椎茸 ・卵 大根 人参 油揚げ ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 みかん・♪ホームパイ	未 466kcal 以 614kcal
25	金	(希望保育) 御飯 チキンのチーズ焼き ブロッコリーのマヨネーズ さつま芋のポタージュ	・米 ・鶏肉 チーズ ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・さつま芋 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪リッツ	未 487kcal 以 594kcal
26	土	(希望保育) 御飯 マーボー豆腐 もやしとツナのサラダ 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 ねぎ ・もやし きゅうり ツナ ハム ごま ごま油 ・豚肉 春雨 人参 椎茸 押麦	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 382kcal 以 511kcal
27	日				
28	月	(希望保育) 御飯 豚肉のしょうが焼き 梅サラダ 五目みそ汁	・米 ・豚肉 生姜 ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・はくさい 玉ねぎ 大根 人参 わかめ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 472kcal 以 599kcal
29	火	(希望保育) 御飯 鶏肉のごま味噌焼き キャベツと卵の和え物 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・鶏肉 ごま ・キャベツ 卵 人参 ごま ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 446kcal 以 586kcal
30	水	休園日			
31	木	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、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcal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。