



# 12月の献立表

(三才未満児) つくし保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	11 25	カレーライス 白菜のサラダ みかん ⑨牛乳 おかし ③麦茶 おでん	豚肉 レバー 牛乳 牛乳 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん ピーマン 白菜 りんご きゅうり みかん 大根 れんこん こんぶ 玉ねぎ	米 じゃがいも パター 砂糖 油 おかし じゃがいも 片栗粉	カレールーウ 塩 塩 酢 しょうゆ 塩	エネルギー 578kcal たんぱく質 22.4g
火	12 26	ごはん 里芋のみそ汁 ぶり大根 ブロッコリーの鰹節和え りんご ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	油揚げ ぶり 牛乳 牛乳	玉ねぎ 小松菜 大根 ブロッコリー りんご	米 里芋 砂糖 おかし おかし	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ 鰹節	605kcal 26.1g
水	13 27	ごはん 大根のみそ汁 肉団子のあんかけ ほうれんそうと人参のごま和え みかん ⑨牛乳 おかし ③牛乳 マカロニのきな粉和え	油揚げ 鶏・豚挽肉 牛乳 牛乳 牛乳 きな粉	大根 わかめ 玉ねぎ ほうれん草 人参 みかん	パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖 すりごま おかし マカロニ 砂糖	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ	598kcal 25.6g
木	14 28	チャーハン 中華スープ 肉じゃが ほうれんそうのツナ和え りんご ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト 干しいも	豚肉 豚肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ わかめ しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 りんご	米 油 じゃがいも 油 砂糖 おかし 干し芋	しょうゆ コンソメ しょうゆ しょうゆ	650kcal 24.4g
金	15 29	ほうとう 里芋のそぼろあんかけ りんご ⑨牛乳 おかし ③麦茶 鰹節おにぎり	豚肉 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	大根 長ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 りんご	ほうとう かぼちゃ さといも 油 砂糖 おかし 米	煮干し みそ しょうゆ 鰹節 しょうゆ	594kcal 23.7g
土	16 30	カレーライス みかん ⑨牛乳 おかし ③麦茶 おかし	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン みかん	じゃがいも 米 おかし おかし	塩 カレールウ	600kcal 21.2g
月	4 18	まぜごはん 豚汁 かぶのつけもの さつまいもの煮もの みかん ⑨牛乳 おかし ③牛乳 きなごだんご	しらす 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳 牛乳 豆腐 きなご	人参 しめじ 人参 白菜 長ねぎ ごぼう 大根 かぶ みかん	米 砂糖 ごま さつまいも 砂糖 おかし 米粉 白玉粉 砂糖	しょうゆ 煮干し みそ 塩 かつお節 しょうゆ 塩	エネルギー 589kcal たんぱく質 24.0g
火	5 19	ごはん ふのみそ汁 魚のカレー照り焼き 小松菜の納豆和え りんご ⑨牛乳 おかし ③麦茶 ホットケーキ	魚 納豆 牛乳 牛乳	玉ねぎ わかめ 小松菜 小松菜 人参 りんご	米 ふ 砂糖 おかし ホットケーキミックス 油	煮干し みそ カレー粉 しょうゆ しょうゆ	617kcal 26.5g
水	6 20	ちぎりパン コーンシチュー ハンバーグのトマトソース煮 ブロッコリーの塩ゆで みかん ⑨牛乳 おかし ③麦茶 ゆかりのおにぎり	牛乳 豚挽き肉 牛乳 牛乳	玉ねぎ 人参 クリームコーン ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー みかん	フランスパン じゃがいも パン粉 おかし 米	塩 塩 ケチャップソース 塩 ゆかり	644kcal 23.8g
木	7 21	ごはん 白菜のスープ ローストチキン フレンチサラダ みかん ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト 干しいも	鶏もも肉 牛乳 ヨーグルト	白菜 人参 しいたけ わかめ しょうが 玉ねぎ レタス きゅうり りんご みかん缶 みかん いちご	米 砂糖 砂糖 油 おかし 干しいも	煮干し しょうゆ しょうゆ 塩	596kcal 22.5g
金	8 22	~クリスマス会~ わかめおにぎり 白菜のスープ からあげ フレンチサラダ みかん ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト 干しいも いちご	鶏もも肉 牛乳 ヨーグルト	白菜 人参 しいたけ わかめ しょうが レタス きゅうり りんご みかん缶 みかん いちご	米 砂糖 片栗粉 油 おかし 干しいも	煮干し しょうゆ しょうゆ	663kcal 21.3g
土	9 23	煮込みうどん みかん ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	豚肉 油揚げ 牛乳 牛乳	人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 みかん	うどん おかし おかし	煮干し しょうゆ	514kcal 16.8g