

ハローこども園 12月 献 立 表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	パン クリームシチュー 和風サラダ、バナナ	577.0(484.1) 22.6(19.8) 21.1(18.6) 2.3(1.8)	ロールパン、じゃがいも 小麦粉、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、○豚肉 ちくわ、バター ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、しめじ ○ねぎ、グリーンピース ○たくあん、わかめ	牛乳 お好み焼き
02火	きのこごはん ちくわ磯辺揚げ、すまし汁 コールスローサラダ、みかん	617.4(509.0) 21.9(18.8) 18.2(15.8) 1.8(1.5)	米、油、砂糖 小麦粉	○牛乳、ちくわ、豆腐 油揚げ、○ゼラチン ハム、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、にんじん、きゅうり キャベツ、えのきたけ、しめじ ○オレンジ濃縮果汁、 こまつな、しいたけ、あおのり	牛乳 キャラットゼリー せんべい
03水	焼きそば 三色ナムル 中華スープ、バナナ	576.7(505.6) 20.5(19.0) 13.8(13.6) 1.8(1.5)	焼きそばめん、○米 油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、卵、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ、ピーマン チンゲンサイ、きゅうり しいたけ、わかめ	麦茶 おにぎり
04木	ごはん 厚揚げの中華煮 きゅうりのゆかりあえ、かき玉汁	569.2(484.6) 20.9(18.5) 18.1(16.1) 1.6(1.3)	米、○コーンフレーク 片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉 卵、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、はくさい たまねぎ、チンゲンサイ にら、にんにく、しょうが きゅうり	牛乳 コーンフレーク バナナ
05金	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ、みそ汁、みかん	603.1(524.6) 27.4(25.6) 18.5(17.0) 1.6(1.3)	米、○食パン、じゃがいも ○グラニュー糖、パン粉 マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、豆腐 みそ、○バター、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、キャベツ、玉ねぎ きゅうり、にんじん わかめ、にんにく	牛乳 シュガーラスク
06土	サンドウィッチ コーンクリームスープ バナナ	446.5(385.1) 12.8(12.5) 15.8(14.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり ○バナナ、○みかん缶 コーン缶、パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
08月	パン カレーシチュー じゃこサラダ、バナナ	551.2(480.5) 20.9(18.9) 17.5(16.4) 1.9(1.6)	○さつまいも、油、砂糖 ロールパン、じゃがいも	○牛乳、豚肉 しらす干し ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、しめじ グリーンピース	牛乳 ふかし芋
09火	ごはん 鮭のみそ照り焼き、すまし玉汁 マカロニサラダ、みかん	557.0(477.9) 22.0(19.3) 15.1(14.5) 1.5(1.1)	米、スパゲティ マヨネーズ、砂糖 片栗粉	○牛乳、さけ、豆腐 ハム、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、みかん キャベツ、きゅうり、にんじん チンゲンサイ、しめじ ○かんでん(粉)、しょうが	牛乳 りんごゼリー せんべい
10水	ミートスパゲティー コンソメスープ チーズ、バナナ	634.8(533.5) 23.1(18.4) 23.1(17.6) 2.0(1.5)	スパゲティ、○米、油 小麦粉、砂糖	○牛乳、合いびき肉 チーズ	みかん、たまねぎ、にんじん えのきたけ、トマト缶、しめじ こまつな、○コーン缶 ○塩こんぶ、にんにく	麦茶 夕焼けごはん
11木	ごはん 鶏肉の華風焼き、みそ汁 大豆とひじきの煮物、みかん	623.8(515.4) 27.0(21.9) 22.1(18.2) 1.9(1.5)	米、○ホットケーキ粉 こんにゃく、砂糖 ごま油	○牛乳、鶏肉、豆腐 だいず水煮、○卵、油揚げ みそ、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、○バナナ、にんじん 葉ねぎ、ひじき、しょうが わかめ、にんにく	牛乳 バナナケーキ
12金	園 外 活 動 の 日 (お 弁 当)					牛乳 ジャムサンド
13土	おにぎり 豚汁、バナナ	513.2(439.4) 16.4(15.2) 16.5(14.9) 1.4(1.0)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉、○ツナ缶 ○卵、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、焼きのり ○たまねぎ、塩こんぶ	牛乳 ツナパン
15月	パン ポークビーンズ きのこサラダ、バナナ	571.8(492.3) 25.3(22.4) 18.5(17.3) 1.6(1.3)	ロールパン、じゃがいも ○マカロニ、砂糖、油	○牛乳、豚肉、○きな粉 だいず水煮、ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、キャベツ トマト缶、えのきたけ、パセリ	牛乳 マカロニきな粉
16火	ごはん さばのみそ煮、すまし汁 ひじきとキャベツのサラダ、みかん	603.4(499.6) 20.7(18.0) 21.5(18.6) 1.4(1.1)	○さつまいも、米 マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、さば、豆腐 みそ、○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、キャベツ、にんじん きゅうり、こまつな、コーン缶 えのきたけ、ひじき、しょうが	牛乳 大学芋
17水	ちゃんぽんうどん ブロッコリーのミモザサラダ バナナ	521.2(450.0) 22.7(20.1) 16.4(15.5) 2.1(1.7)	ゆでうどん、○食パン マヨネーズ、片栗粉 ○砂糖、○コーンスターチ	○牛乳、豚肉、卵、ハム かまぼこ、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、ブロッコリー はくさい、にんじん たまねぎ、もやし、にら	牛乳 ココアクリームサンド
18木	ごはん 肉じゃが、みそ汁 キャベツとりんごのサラダ	586.8(505.9) 19.4(17.7) 19.9(18.0) 2.4(1.9)	米、じゃがいも しらたき、砂糖、油	○牛乳、豆腐、豚肉 みそ、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、キャベツ りんご、きゅうり、ほうれんそう えのきたけ、グリーンピース ○パセリ	にんじんポタージュ クラッカー
19金	ごはん 挽き肉のオープン焼き キャベツのおかか和え、野菜スープ	511.0(443.2) 23.2(20.7) 14.5(13.8) 1.0(0.8)	米、パン粉、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、牛乳 豚ひき肉、鶏ひき肉、卵 みそ、ごま、かつお節 ◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん しいたけ、パセリ	ヨーグルト せんべい
20土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	446.5(385.1) 12.8(12.5) 15.8(14.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖) 牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり コーン缶、○バナナ ○みかん缶、パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
22月	《行事食:お楽しみ会》 パン、鶏のから揚げ マカロニサラダ コーンクリームスープ	626.4(476.3) 25.0(20.1) 31.5(25.0) 2.0(1.4)	ロールパン、○小麦粉 マカロニ、片栗粉 油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏肉、○卵 ハム、◎ヨーグルト(無糖)	クリームコーン缶、キャベツ たまねぎ、きゅうり、コーン缶 ○かぼちゃ、にんじん にんにく、しょうが	《行事食:冬至》 牛乳 かぼちゃのケーキ
23火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き、みそ汁 五目きんぴら、みかん	574.8(498.4) 22.7(20.0) 15.5(14.9) 1.6(1.4)	米、マヨネーズ 油、砂糖	○牛乳、さけ、○カルピス みそ、油揚げ、○ゼラチン ごま、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、とうがん、ごぼう、わかめ にんじん、たまねぎ、ピーマン ねぎ、干しいたけ、○かんでん しょうが、パセリ、コーン缶	牛乳 カルピスゼリー せんべい
24水	親子うどん チーズ入りサラダ、バナナ	535.2(475.0) 23.0(21.2) 14.2(14.0) 2.0(1.7)	ゆでうどん、○米 砂糖、油	○牛乳、鶏肉、卵、○油揚げ ○鶏ひき肉、かまぼこ、ハム チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、キャベツ だいこん、きゅうり、ねぎ ほうれんそう、○コーン缶	麦茶 こぎつねごはん
25木	ごはん マーボー豆腐 青菜の磯和え、中華スープ	614.9(535.0) 22.3(20.5) 24.1(21.9) 1.9(1.6)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、片栗粉 砂糖、ごま油、油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 ○卵、○ウインナー、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、こまつな、キャベツ りんご、チンゲンサイ、焼きのり えのきたけ、干しいたけ にんにく、しょうが、わかめ	牛乳 クイックケーキ
26金	チキンカレーライス もやしのごま酢あえ、みかん	583.4(461.1) 18.7(13.0) 19.0(15.1) 1.5(1.2)	米、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉、ツナ缶 ○クリームチーズ、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、にんじん もやし、こまつな、しめじ トマト缶、○パイン缶 ピーマン、にんにく	牛乳 パインチーズクラッカー
27土	ハヤシライス チーズ、バナナ	600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0)	米、○小麦粉 油、○砂糖	○牛乳、牛肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ グリーンピース	牛乳 スティックパン

※ 12/29～1/4までは、年末・年始休園となります。
※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。
※ 土曜日の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。