



# 平成28年 12月献立表 きし保育園



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 ／ 木	けんちんうどん にらの卵とじ 豚しゃぶサラダ キウイ	うどん／里芋／オリーブ油／マヨネーズ／米	木綿豆腐／卵／豚もも肉／ツナ缶／牛乳	ごぼう／人参／大根／小松菜／にら／きゅうり／キャベツ／キウイ／玉葱／グリーンピース缶	ツナピラフ 牛乳	
2 ／ 金	他人丼 かぼちゃ煮 三色ナムル しめじのお吸い物 ジョア オレンジ	米／きび砂糖／ごま油／ホットケーキミック ス／マーガリン／ケー キシロップ	豚もも肉／卵／なると ／ジョア オレンジ／ スキムミルク	玉葱／糸みつば／かぼちゃ ／ほうれん草／人参／きゅ うり／しめじ／絹さや	ホットケーキ 紅茶	
3 ／ 土	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 じゃが芋の青のりまぶし かぶ漬け かき卵汁 みかん缶、牛乳	米／片栗粉／ごま油／ きび砂糖／じゃが芋／ そうめん	豚肩ロース肉／青のり ／卵／牛乳	玉葱／青ピーマン／赤ピー マン／かぶ／糸みつば／み かん缶／小松菜／干し椎茸	煮麺	
5 ／ 月	和風スパゲッティ さつま芋のグラッセ ビーンズサラダ クルトンスープ いちご	スパゲッティ／オリーブ 油／さつま芋／有塩 バター／きび砂糖／サ ンドイッチ用食パン／ 米	ベーコン／鶏ひき肉／ 油揚げ	しめじ／玉葱／ミックス ビーンズ／レタス／きゅう り／トマト／いちご／コー ン缶／人参	こぎつねご飯 玄米茶	
6 ／ 火	ドライカレー ほうれん草のガーリック炒め 海藻サラダ かぶのスープ みかん	米／オリーブ油／白い りごま／ホットケーキ ミックス／白玉粉	豚ひき肉／むきえび／ 粉チーズ／スキムミルク	玉葱／人参／生姜／にんに く／ほうれん草／きゅうり ／レタス／かぶ／みかん	ボンデケーキ 麦茶	
7 ／ 水	五穀米ご飯 さわらの照り焼き 青梗菜ときのこのオイスターソース炒め 白雪サラダ 玉葱とわかめの味噌汁 キウイ	五穀米／米／オイス ターソース／片栗粉／ マヨネーズ／薄力粉／ 有塩バター／上白糖	さわら／おから／生わ かめ／白味噌／卵／牛 乳	青梗菜／しめじ／舞茸／人 参／にんにく／レタス／ きゅうり／赤ピーマン／玉 葱／キウイ	手作りクッキー 牛乳	
8 ／ 木	かき揚げ丼 ひじき煮 ポパイポテトサラダ はんぺん汁 りんご 牛乳	米／天ぷら粉／調合油 ／片栗粉／オリーブ油 ／きび砂糖／じゃが芋 ／マヨネーズ／中華麺	ちりめんじゃこ／干ひ じき(ｽﾃﾝﾚｽ、乾)／焼 き竹輪／大豆／卵／は んぺん／牛乳／生わか め／なると	玉葱／いんげん／人参／絹 さや／ほうれん草／糸みつ ば／りんご／長葱	正油ラーメン	
9 ／ 金	ふんわり食パン 鶏のクリーム煮カレー風味 カニサラダ ミネストローネ バナナ	ふんわり食パン／有塩 バター／マヨネーズ／ じゃが芋／きび砂糖／ 上白糖	鶏もも肉／牛乳／生ク リーム／かにフレーク ／ウィンナー／調製豆 乳／ゼラチン／ヨーグ ルト	玉葱／しめじ／ブロッコリー ／レタス／きゅうり／キャベツ ／人参／にんにく／カットマト 缶／パセリ／バナナ／レモン果 汁／いちごジャム	豆乳ゼリー いちごソース	
10 ／ 土	ナポリタン アスパラとコーンソテー フレンチサラダ 卵スープ もも缶	スパゲッティ／オリーブ 油／米／白いりごま	ロースハム／卵／ちり めんじゃこ／牛乳	青ピーマン／玉葱／マッ シュルーム水煮／カット マト缶／アスパラ／コーン 缶／きゅうり／黄ピーマン ／レタス／パセリ／もも缶	大葉ごはん 牛乳	
12 ／ 月	麦ご飯 レバーのごま風味揚げ かぶのさつと煮 ひじきのさっぱり和え なめこの味噌汁 みかん	米／押麦／薄力粉／白 いりごま／白すりごま ／調合油／きび砂糖／ 上白糖／有塩バター	レバー／卵／ツナ缶／ 干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ、乾) ／白味噌	長葱／かぶ／レタス／かい われ大根／梅干し／なめこ ／小松菜／みかん／人参	キャラットケーキ 紅茶	
13 ／ 火	バターロール かわいいのレモンバター グリーンサラダ ブラウンシチュー バナナ	ロールパン／薄力粉／ オリーブ油／有塩バ ター／マヨネーズ／ じゃが芋／天ぷら粉／ 調合油／きび砂糖	まがれい／牛肩ロース 肉／味噌／牛乳	レモン果汁／リーフレタス ／サラダ菜／ラディッシュ ／玉葱／人参／バナナ	味噌ポテト 牛乳	
14 ／ 水	ご飯 鶏のさっぱり煮 しゃりしゃり炒め のり和え かぶの味噌汁 いちご	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／パイ シート／グラニュー糖	鶏もも肉／白味噌／卵	にんにく／生姜／れんこん ／人参／えのき茸／ほうれ ん草／緑豆もやし／かぶ／ いちご／りんご／レモン果 汁	アップルパイ 紅茶	
15 ／ 木	焼きそば 手作りしゅうまい もやしとわかめの和え物 青梗菜とホタテのスープ キウイ	中華麺／オリーブ油／ しゅうまいの皮／ごま 油／きび砂糖／米	豚もも肉／青のり／豚 ひき肉／生わかめ／ホ タテ缶／ベーコン／粉 チーズ	キャベツ／人参／青ピー マン／にら／干し椎茸／グ リンピース缶／緑豆もやし ／青梗菜／キウイ／白菜	冬野菜リゾット 牛乳(乳児のみ)	
					子ニス 麦茶	



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 ／ 金	ご飯 むつの煮付け しゃっきりきんぴら 切干大根の漬物 むらくも汁 オレンジ	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／オリ ブ油／片栗粉／有塩バ ター／薄力粉／上白糖 ／粉砂糖	むつ／塩昆布／卵	生姜／れんこん／赤ピーマ ン／切干大根／きゅうり ／人参／玉葱／青梗菜／オレ ンジ	ココアスノーボール 紅茶  お菓子 牛乳
17 ／ 土	ハヤシライス ツナサラダ わかめスープ パイン缶 牛乳	米／オリーブ油／白い りごま／上白糖	牛肩ロース肉／ツナ缶 ／生わかめ／牛乳／ゼ ラチン	玉葱／マッシュルーム水煮 ／グリーンピース缶／レタス ／きゅうり／黄ピーマン ／パイン缶／オレンジジュ ース	オレンジゼリー  お菓子 牛乳
19 ／ 月	五穀米ご飯 かみなり豆腐 根菜煮 小松菜のごま酢和え 潮汁 いちご	五穀米／米／ごま油 ／オイスターソース／き び砂糖／小町麩／食パ ン／マヨネーズ	木綿豆腐／豚ひき肉 ／さつま揚げ／なると ／ちりめんじゃこ／牛乳	にんにく／生姜／青ピーマ ン／赤ピーマン／干し椎茸 ／ごぼう／人参／小松菜 ／糸みつば／いちご	じゃこマヨトースト 牛乳  お菓子 牛乳
20 ／ 水	ご飯 鯖の塩焼き 関東煮 いんげんの白和え あおさのりの味噌汁 キウイ	米／板こんにやく／き び砂糖／上白糖／薄力 粉／オリーブ油／ごま 油	鯖／焼き竹輪／赤味噌 ／木綿豆腐／あおさ(素 干し)／白味噌／豚ひき 肉	大根／絹さや／いんげん ／人参／小葱／キウイ／干し 椎茸／生姜	肉まん 麦茶  お菓子 牛乳
21 ／ 火	黒糖ロール ささ身フライ かぼちゃのクリーム煮 カラフルサラダ ジュリアンスープ りんご	黒糖ロール／薄力粉 ／パン粉／調合油／きび 砂糖／米／オリーブ油	鶏ささ身／卵／生ク リーム／牛乳／ベーコ ン	かぼちゃ／きゅうり／ミニ トマト／コーン缶／キャ ベツ／人参／りんごのざわ な	野沢菜チャーハン ほうじ茶  お菓子 牛乳
22 ／ 木	 クリスマス会 お楽しみランチ	米／パン粉／オリーブ油／片栗粉 ／調合油／マヨネーズ／上白糖／ス ポンジケーキミックス／有塩バター ／くりの甘露煮／さつま芋(うらご し)／粉砂糖	鶏もも肉／むきえび ／卵／スキムミルク／寒 天／牛乳／ホイップクリーム	玉葱／ミニトマト／サラダ 菜／ブロッコリー／パセリ ／みかん缶	クリスマスケーキ 紅茶 牛乳(乳児のみ)  チーズ 麦茶
24 ／ 土	卵丼 高野豆腐の煮物 きやべつのゆかり和え 麩のお吸い物 みかん缶	米／きび砂糖／小町麩 ／クロワッサン	卵／高野豆腐／クリ ームチーズ／牛乳	玉葱／糸みつば／干し椎茸 ／絹さや／キャベツ／みか ん缶／りんご(ジャム)	クリームチーズサンド 牛乳  お菓子 牛乳
26 ／ 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン 昆布豆 ほうれん草のごま和え 玉葱の味噌汁 りんご	米／きび砂糖／白すり ごま／白いりごま／薄 力粉／黒砂糖(粉末)	鶏もも肉／大豆水煮 ／こんぶ／白味噌／油揚 げ／スキムミルク／牛 乳	ほうれん草／玉葱／りんご	黒糖蒸しパン 牛乳  お菓子 牛乳
27 ／ 火	ほうれん草とベーコンのクリームパスタ アスパラのバターソテー スクエアサラダ えのき茸のスープ いちご	スパゲッティ／オリ ブ油／有塩バター／き び砂糖／ごま油／白い りごま／白すりごま ／米	ベーコン／スキムミル ク／卵／牛乳	ほうれん草／玉葱／アスパ ラ／きゅうり／人参／えの き茸／大根／いちご	わかめご飯 牛乳  お菓子 牛乳
28 ／ 水	チャーハン しゅうまい もやしときゅうりの和え物 華風汁 フルーツポンチ	米／オリーブ油／きび 砂糖／ごま油／上白糖	卵／焼き豚／なると ／牛乳	長葱／緑豆もやし／きゅう り／青梗菜／みかん缶／パ イン缶／もも缶	フルーチェ リッツ  お菓子 牛乳
月平均栄養価		エネルギー	606kcal	タンパク質	21.0g
		脂 質	19.2g	食塩相当量	2.8g

