


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 バナナ	
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 バナナ 牛乳	
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 お菓子 牛乳	
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／コン缶／人参	こぎつねご飯 玄米茶 お菓子 牛乳	
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 お菓子 牛乳	
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 バナナ 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)／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 ヨーグルト	
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 お菓子 牛乳	
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 お菓子 牛乳	
12 ／ 月	麦ご飯 レバーのごま風味揚げ かぶのさっと煮 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 お菓子 牛乳	
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 お菓子 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 お菓子 牛乳	
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／グリーンピース缶／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) バナナ 麦茶	



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
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 ／ 火	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 ／ 水	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 きゃべつのゆかり和え 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 ーブ油／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		

