

12月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

日	献立表	材 料 名				kcal	蛋白質	献立表	材 料 名				kcal	蛋白質	
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料				力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料			
1日		休 日						16月	タラの胡麻みそ焼き	砂糖 胡麻	タラ				
2月	赤魚の煮付 ほうれん草のおかか和え 高野の炒り煮 根菜の味噌汁 牛乳 コーン-toast	砂糖 砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	赤魚 かつお節 高野豆腐	ほうれん草 人参 えのき 干椎茸 枝豆 人参 大根 ごぼう 玉葱 人参 葱 コーン	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	584	25.7	17火	千草焼き	砂糖 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 卵 チリメン 昆布 大豆	人参 玉葱 インゲン 小松菜 人参 キャベツ 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	577	24.9
3火	納豆オムレツ 小松菜の浸し 南瓜とひじきの煮物 キャベツとえのきの汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 牛乳	卵 鶏ミンチ 納豆 ひじき 牛乳	人参 玉葱 枝豆 小松菜 もやし 人参 南瓜 キャベツ えのき 葱	コンソメ ケチャップ 醤油 醤油 和だし 醤油	595	23.3	18水	鶏の唐揚げ甘酢掛け フライドポテト海苔塩味 炊き合わせ ブロccoliの浸し 具だくさんの汁 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 砂糖 フライドポテト 油 砂糖 砂糖 ケーキMix パター 砂糖	鶏肉 青のり 高野豆腐 人参 ごぼう ブロccoli 人参 しめじ ほうれん草 もやし えのき 人参 みかん缶	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	602	27.1	
4水	<焼き芋> おにぎり 豚汁 牛乳 野菜ゼリー	さつまいも 米 糸こんにやく じゃが芋 砂糖	豚肉 豆腐 牛乳 イナアガー	大根 玉葱 人参 葱 ごぼう 野菜ジュース	塩 和だし 味噌	667	18.0	19木	ほうとう じゃが芋とひじきの煮物 ほうれん草とツナの浸し 牛乳 ポップコーン	うどん じゃが芋 砂糖 砂糖 ポップコーン パター 油	豚肉 うすあげ ひじき ツナ缶 牛乳	和だし 味噌 醤油 醤油 塩	646	23.7	
5木	鶏とさつまいもの甘辛煮 大豆のトマト煮 ブロccoliの浸し もやしと若布のスープ 牛乳 きな粉マカロニ	さつまいも 砂糖 砂糖 砂糖 マカロニ 砂糖	鶏肉 大豆 若布 牛乳 きな粉	玉葱 人参 コーン インゲン トマト缶 ブロccoli 人参 えのき もやし 牛乳 きな粉	醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油 塩	578	24.4	20金	ミンチと卵の混ぜご飯 若さぎのカレー風味揚げ れん根の金平 南瓜の味噌汁 牛乳 キャロットケーキ	砂糖 小麦粉 油 砂糖 ごま油 胡麻 ケーキMix パター 砂糖	鶏ミンチ 卵 ブロccoli れん根 人参 インゲン 南瓜 葱 人参	醤油 コンソメ カレー粉 醤油 和だし 味噌	623	26.9	
6金	牛ごぼうご飯 若さぎの竜田揚げ ほうれん草としめじの浸し 大根と玉葱の味噌汁 牛乳 バウンドケーキ	砂糖 片栗粉 油 砂糖 ケーキMix パター 砂糖	牛肉 若さぎ 牛乳 卵	ごぼう 人参 枝豆 生姜 ほうれん草 人参 しめじ 大根 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	591	25.2	21土	あんかけラーメン さつまいもの甘煮 牛乳 おかし	中華麺 片栗粉 さつまいも 砂糖 牛乳	豚肉 白菜 もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱	鶏ガラスープ 醤油 醤油	556	22.7	
8日		休 日						22日		休 日					
9月	鮭のレモン醤油焼き ブロccoliとコーンの浸し ひじきの炒り煮 キャベツと人参の味噌汁 牛乳 ツナサンド	小麦粉 砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	鮭 ひじき うすあげ 牛乳 ツナ缶	レモン果汁 ブロccoli コーン 人参 人参 枝豆 キャベツ 人参 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	578	27.0	23月	カレーの煮付 ベーコンとほうれん草のソテー 高野の煮物 あげと豆腐の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 油 砂糖 砂糖 食パン パター 砂糖	カレー ベーコン 高野豆腐 うすあげ 豆腐 牛乳	ほうれん草 もやし 葱 和だし 味噌	606	28.5	
10火	チキンマカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ オニオンスープ 牛乳 おかし	マカロニ 小麦粉 パター オリーブ油 砂糖	鶏肉 粉チーズ 牛乳 牛乳	玉葱 しめじ ブロccoli キャベツ 胡瓜 コーン 人参 玉葱 人参 葱	塩胡椒 酢 コンソメ 醤油	595	19.0	24火	ローストチキン ポテトサラダ ブロccoliのマリネ ミネストローネ 牛乳 マドレーヌ	砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油 ベーコン ケーキMix パター 砂糖 メールシロップ	鶏肉 人参 胡瓜 ブロccoli 人参 人参 玉葱 キャベツ トマト缶 トマトジュース	醤油 塩胡椒 酢 コンソメ	657	24.2	
11水	豆腐の落とし揚げ 小松菜の納豆和え じゃが芋の甘辛煮 白菜と青梗菜の味噌汁 牛乳 りんごゼリー	長芋 パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	豆腐 ひじき 鶏ミンチ 卵 納豆 かつお節 牛乳 イナアガー	小松菜 人参 白菜 青梗菜 りんごジュース	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	556	21	25水	若さぎのフライ 大豆の煮物 小松菜としめじの浸し さつまいもの味噌汁 牛乳 ぶどうゼリー	小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 さつまいも 砂糖	若さぎ 卵 大豆 インゲン 人参 小松菜 しめじ 人参 葱 うすあげ 牛乳 イナアガー	コンソメ 醤油 醤油 和だし 味噌	571	21.7	
12木	五目春雨 大豆のおかか煮 チリメンとほうれん草の浸し 若布とじゃが芋の味噌汁 牛乳 豆腐ブラウニー	春雨 砂糖 ごま油 胡麻 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix 砂糖	豚肉 卵 大豆 かつお節 チリメン 若布 牛乳 豆腐 ココア	人参 胡瓜 干椎茸 ほうれん草 人参	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	601	28	26木	肉団子のトマト煮 ひじきとほうれん草の和え物 さつまいものレモン煮 大根とキャベツの汁 牛乳 おかし	片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 さつまいも 砂糖	合挽ミンチ ひじき 人参 ブロccoli 玉葱 トマト缶 ほうれん草 人参 レモン果汁 キャベツ 大根 葱	醤油 醤油 和だし 醤油	599	19.6	
13金	焼き鳥丼 若さぎの唐揚げ ブロccoliともやしの浸し かきたま汁 牛乳 さつまいもスティック	砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 さつまいも グラニュー糖 油	鶏肉 海苔 若さぎ 卵 牛乳	キャベツ 人参 ブロccoli 人参 もやし えのき 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 醤油	570	25	27金	きのこのカレー キャベツとパインの甘酢 牛乳 スノーボール	じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉葱 しめじ エリンギ 舞茸 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 パイン缶	カレールー 酢	598	18.2
14土	そばめし 豆腐の味噌汁 牛乳 おかし	米 中華麺 油	豚肉 削り粉 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 葱 人参 葱	ソース 和だし 味噌	607	25.3	28土	ミートスパゲティ 豆腐と卵のスープ 牛乳 おかし	スパゲティ オリーブ油	合挽ミンチ 卵 豆腐 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン 人参 トマト缶 葱	ケチャップ 鶏ガラスープ 醤油	558	24.0
15日		休 日						29日		休 日					
		休 日						30月		休 日					
		休 日						31火		休 日					

※果物
みかん・バナナ・りんご

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸
※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)
※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています
※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子・・・自然食品
※野菜等・・・旬菜を使用
※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ
月曜から土曜・・・おにぎり

☆今月の郷土料理は山梨県です。
♡12月18日(水)・・・誕生日メニューです。