

# 12月 献立表

認定こども園 千野保育園

日曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き ( ) は未満児 《 》 は幼児			未満児 朝のおやつ	午後の おやつ ( ) は未満児
	総 cal	たん ぱく g	塩 分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整 える		
2月16日	454	27	3.2	ごはん かれー おーろらさらだ ぐれーぶふる一つ	豚肉 ヨーグルト (牛乳)	じゃが芋 油 米 砂糖	玉葱 キヤベツ 人参 きゅうり GF (バナナ)	牛乳 バナナ	むぎちや ぶるーべりー よーぐると
3月17日	553	22	1.9	ごはん ぼーくびかた きりぼしだいこんのもの みそしる ばなな	牛乳 豚肉 卵 竹輪 木綿豆腐 煮干し わかめ ゼラチン	米 小麦粉 油 砂糖	切り干し大根 人参 干し椎茸 小松菜 長葱 バナナ りんご (みかん)	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう りんごゼリー
4月18日	663	23	2.9	ほうとう こーんとういんなーのかきあげ りんご	(牛乳) 豚肉 《油揚げ》 ウインナー 鶏モモ肉 しらす干し 卵	ほうとう麺 小麦粉 油 さつまい 砂糖 米	(オレンジ) 南瓜 人参 ごぼう 大根 りんご しめじ 白菜 長葱 コーン 玉葱 ビーマン	牛乳 オレンジ	4…むぎちや さつまいもごはん 18…ぎゅうにゅう おかし
5月19日	633	26	2	ごはん やきざかな にくじゃが みそしる みかん	牛乳 鮭 豚肉 煮干し わかめ	米 じゃが芋 油 砂糖 麩	人参 玉葱 ピーマン 長葱 みかん (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう くりーむぱん
6月20日	530	22	2.2	こっぺぱん かばちやぐらたん だいずさらだ こんそめすーぶ ばなな	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 大豆 豚ひき肉 わかめ	コッペパン 油 バター 小麦粉 砂糖	南瓜 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり 人参 バナナ 筍 長葱 干し椎茸 生姜 (みかん)	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう 6…かっぱにくまん 20…くりすますけーき
7月21日	552	24	0.9	ごはん まーぼーどん たまごすーぶ ばなな	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 卵	米 砂糖 油 ごま油	長葱 人参 生姜 ピーマン 玉葱 バナナ (みかん)	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう おかし
8月23日	467	15	0.6	ごはん さつまいもかれー とうふのわふうさらだ おれんじ	鶏肉もも肉 木綿豆腐 かつお節 (牛乳) ヨーグルト	米 さつまい 油 砂糖	えのき ブロッコリー 玉葱 人参 トマト きゅうり レタス バナナ オレンジ もも缶	牛乳 バナナ	むぎちや ふる一つ よーぐると
9月24日	688	36	2.1	ごはん ぐれーぶふる一つ さかなのちーずやき とりそぼろなっとう ぐだくさんじる	牛乳 白身魚 チーズ 納豆 鶏ひき肉 煮干し 鶏もも肉 青のり	米 小麦粉 パン粉 砂糖 油 じゃが芋 食パン	長葱 生姜 人参 大根 椎茸 GF (みかん)	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう じゃむさんど
10月11日	609	19	1.6	つけこ (けんちんうどん) とんじる みかん	小豆 きな粉 豚肉 牛乳 ゼラチン	餅 砂糖 《こんにやく》 じゃが芋 油	人参 大根 長葱 ごぼう みかん (りんご)	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう おれんじゼリー
11月26日	498	21	1.5	ごはん かじきとじゃがいものにつけ ほうれんそうのごまあえ はるさめのすーぶ ばなな	牛乳 かじき カニカマ おから 木綿豆腐 きな粉 春雨	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 黒蜜 ごま油	人参 ほうれん草 しめじ キャベツ 長葱 さやいんげん きくらげ バナナ (みかん)	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう おからだんご
12月27日	594	21	2.5	ぱたーろーるぱん いそべあげ ふれんちさらだ こーんちやうだー ぐれーぶふる一つ	牛乳 竹輪 チーズ 卵 ベーコン 青のり	バターロール 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油 バター グラニュー糖	玉葱 トマト (バナナ) クリームコーン GF キャベツ きゅうり 人参 りんご	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう まどれーぬ
1月14日	515	20	1.7	ごはん ぶたどん みそしる みかん	牛乳 豚肉 煮干し	米 砂糖	玉葱 人参 しめじ キャベツ 大豆もやし みかん (りんご)	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう おかし
2月25日	659	24	2.4	ひらふ (ろーすとちぎん) ほろほろちぎん ぼてとさらだ からふるすーぶ みかん	《手羽中》鶏もも肉 牛乳 ロースハム ウインナー ゼラチン	はちみつ 米 バター じゃが芋 砂糖	ニンニク 生姜 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 みかん 赤・黄ピーマン (りんご)	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう おれんじゼリー

12月からバイキングが始まります!! (幼児クラス)

- ①自分の適量を知る
- ②ルールを守る
- ③食具が使えるようになる

楽しい給食の時間となりますように!!♡

