



12月の献立表

令和元年12月 下矢作保育園



	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
2 (月)	生姜焼き 切干サラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	甘食 牛乳	豚肉 ハム 油揚げ 卵 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 砂糖 バター 米	切干大根 きゅうり 人参 もやし にら えのき茸 キウイ	ごはん
3 (火)	ひじき卵 ごま酢キャベツ 味噌けんちん汁 りんご	芋かりんとう 牛乳	卵 豚挽肉 豆腐 チーズ 油揚げ 牛乳	さつま芋 油 こんにゃく 米	ひじき 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 小松菜	ごはん
4 (水)	酢豚 ブロッコリーサラダ コーンとキャベツのスープ バナナ	卵サンド 牛乳	豚肉 卵 牛乳	油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ 米	玉葱 人参 パイン缶 筍 ブロッコリー キャベツ パセリ	ごはん
5 (木)	小魚と大豆のからめ煮 南瓜含め煮 すいとん汁 利休和え みかん	ココアゼリー せんべい	しらす 大豆 鶏肉 牛乳	小麦粉 砂糖 米	南瓜 大根 人参 干椎茸 ねぎ きゅうり ほうれん草	ごはん
6 (金)	シチュー りんごサラダ ウィンナーソテー ミニトマト	豆腐のごまだれ団子 牛乳	鶏肉 ウィンナー 豆腐 牛乳	小麦粉 バター じゃが芋 砂糖 白玉粉 米	玉葱 人参 キャベツ りんご 干ぶどう ピーマン ミニトマト	ごはん
7 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 大根汁 バナナ		豚挽肉 卵 かつお節 油揚げ	砂糖 油	ほうれん草 人参 大根 小松菜 ねぎ バナナ	ごはん
9 (月)	南瓜オムレツ 大根サラダ 白菜と人参のみそ汁 りんご	スウィートポテト 牛乳	卵 豚挽肉 豆腐 かまぼこ 牛乳	さつま芋 砂糖 バター ごま油 米	南瓜 玉葱 白菜 人参 大根 きゅうり ねぎ りんご	しらすごはん
10 (火)	豚肉の野菜巻き カリフラワーサラダ 凍り豆腐の味噌汁 ミニトマト	レアチーズ せんべい	豚肉 ハム 牛乳 高野豆腐 チーズ	マヨネーズ マカロニ 砂糖 米	いんげん 人参 カリフラワー きゅうり 若布 小松菜 ねぎ	ごはん
11 (水)	がんもの含め煮 青菜としめじのお浸し じゃが芋の味噌汁 バナナ	アップルパイ 牛乳	がんも 高野豆腐 卵 牛乳	じゃが芋 パイシート 砂糖 米	ほうれん草 しめじ 人参 玉葱 キャベツ りんご バナナ	ごはん
12 (木)	白身魚のカレーソースかけ 春雨酢物 のっぺい汁 みかん	フルーツサンド 牛乳	魚 鶏肉 牛乳 卵 ハム	片栗粉 油 春雨 里芋 食パン 砂糖	玉葱 人参 しめじ きゅうり もやし 大根 椎茸 ねぎ	ごはん
13 (金)	八宝菜 もやしの中華和え きのこスープ りんご	プチパン 牛乳	豚肉 いか 豆腐 鶏肉 卵 牛乳	春雨 片栗粉 小麦粉 バター 米	白菜 人参 玉葱 筍 ピーマン もやし きゅうり しめじ なめこ	ごはん
14 (土)	手作り弁当					
16 (月)	パインとハムのステーキ ツナサラダ 五目スープ キウイフルーツ	まんじゅう 牛乳	ハム ツナ缶 いか 豚肉 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 砂糖 マカロニ 米	パイン缶 キャベツ きゅうり もやし 人参 玉葱 白菜 ねぎ	ごはん
17 (火)	いが蒸し カミカミサラダ しめじの味噌汁 みかん	りんごカスタード 麦茶	豚挽肉 卵 大豆 チーズ 豆腐 牛乳	パン粉 もち米 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 バター	玉葱 ねぎ きゅうり 人参 しめじ ねぎ みかん りんご	卵ごはん
18 (水)	サバの味噌煮 ひじき炒り煮 花麩の清汁 バナナ	焼きそばロール 牛乳	さば 油揚げ 牛乳 豆腐 豚肉	こんにゃく 油 花麩 米 中華麺 バターロール	ひじき 人参 ごぼう いんげん ほうれん草 バナナ ピーマン	ごはん
19 (木)	高野豆腐の卵とじ 酢味噌和え お芋の団子汁 りんご	クッキー 牛乳	高野豆腐 卵 鶏肉 いか 牛乳	じゃが芋 片栗粉 小麦粉 バター 米	玉葱 人参 絹さや 若布 きゅうり ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん
20 (金)	南瓜グラタン ヤーコンきんぴら 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト	オレンジゼリー せんべい	鶏挽肉 油揚げ チーズ 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 ヤーコン 米	南瓜 玉葱 人参 小松菜 ねぎ ミニトマト	ごはん
21 (土)	変わり納豆 玉葱とベーコンのカレー炒め 豆腐の味噌汁 みかん		納豆 チーズ ハム 豚挽肉 ベーコン 豆腐		人参 きゅうり 玉葱 ピーマン ほうれん草 ねぎ	ごはん
23 (月)	赤魚の塩焼き ワカメマヨネーズサラダ かきたま汁 バナナ	ホットドック 牛乳	赤魚 ささみ 卵 ウィンナー 牛乳	マヨネーズ バターロール 米	若布 きゅう 人参 玉葱 ほうれん草 ねぎ バナナ	ごはん
24(火) 誕生会	チキンライス ミートローフ いちご はんぺんスープ ブロッコリーごま和え	ケーキ 牛乳	鶏肉 豚挽肉 鶏挽肉 卵 はんぺん 牛乳	パン粉 米	玉葱 人参 ピーマン パセリ えのき茸 ブロッコリー	ごはん
25 (水)	にらとじゃこのオムレツ 若布の煮物 せんべい汁 みかん	杏仁豆腐 サブレ	しらす 卵 鶏肉 高野豆腐 牛乳	せんべい 砂糖 米	にら 玉葱 若布 チンゲン菜 しめじ 舞茸 ねぎ みかん	ごはん
26 (木)	すき焼き風煮 チーズサラダ 南瓜みそ汁 ミニトマト	フライドポテト 牛乳	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ フライドポテト 油 米	玉葱 人参 えのき茸 白菜 きゅうり 南瓜 ミニトマト	ごはん
27 (金)	天ぷら 大根なます 青菜和え 年越しうどん	カステラ 牛乳	えび 鶏肉 油揚げ 牛乳	小麦粉 油 うどん 米	大根 人参 みかん缶 ほうれん草 えのき茸 ねぎ	ごはん
28 (土)	豚肉のみそ炒め ごまもやし 凍り豆腐の清汁 みかん		豚肉 凍り豆腐	米	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン もやし きゅうり	ごはん



～ 旬の食材 れんこん



～ 今月の一平均栄養所要量～



蓮の地下茎ですが、根のように見えることから「蓮根(れんこん)」と呼ばれるようになりました。収穫が始まるのは秋口からで、正月料理で需要が高まる12月頃最盛期を迎えます。秋口のれんこんは軟らかく、晩秋からは粘りが出て甘味が増します。食物繊維やビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防に効果があるとされています。

	未満児	以上時
エネルギー	556kcal	436kcal
たんぱく質	20.2g	18.9g
脂 肪	19.3g	19.3g

