



12月 予定献立



エネルギー 479kcal タンパク質 18.4g 脂質 17.4g 塩分 1.8g

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ～ 11	ごはん 鶏肉と柿とれんこんの煮物 (しょうゆ、だし) 春菊のごまあえ (酢、しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏もも肉(30g) ささみ(8g)ゆば(1g)	白米(40g)	柿(30g)しめじ(8g) れんこん(40g) 春菊(30g)もやし(8g) にんじん(8g) たまねぎ(20g) えのき(8g)
25 ～	小豆と栗の蒸しパン(B.P)	小豆(4g) 牛乳(15cc)	小麦粉(15g) 三温糖(6g) サラダ油(2cc)	栗(5g)
火 ～ 12	ごはん ぶりのゆず照り焼き (しょうゆ、みりん) 小松菜の白和え (白みそ、薄口)	ぶり(60g) 豆腐(25g)	白米(35g)	ゆず(4g)
26 ～	にゅうめん (かつお、昆布、うす口) ウインナーパイ	麩(2g) ウインナー(30g)	三温糖 白ごま 糸こんにゃく(8g) そうめん(5g)	にんじん(6g)干しいたけ(1g) 小松菜(30g) なめこ(8g)みつば(2g) えのき(8g)
水 ～ 13	ハヤシライス (ケチャップ、ウスター、コンソメ)	豚ももスライス(20g)	白米(40g) じゃがいも(20g)バター 小麦粉	玉ねぎ(20g)にんじん(10g) エリンギ(12g)しめじ(8g) ほうれん草(10g)にんにく(1g) 土生姜(1g) みかん缶(10g) りんご(10g)もも缶(10g)
27 ～	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(50g)		
～	スノーボールクッキー(はちみつ)		小麦粉(10g) バター(6g) 三温糖(4g)	コーンスターチ(4g)
木 ～ 14	ごはん たこれんこんもち (酒、薄口、塩) かぶとわかめの酢の物 (酢、塩) 雷汁 (かつお、昆布、薄口、酒)	たこ(30g) わかめ(4g) ちくわ(4g) 豆腐(20g)	白米(35g) 片栗粉 油 三温糖	れんこん(40g)しいたけ(8g) 青ネギ(3g) かぶら(30g)かぶらの葉 にんじん(8g) 白ネギ(4g) えのき(8g)
～	塩おにぎり(塩)		白米(35g)	
金 ～ 15	豚汁うどん (にぼし、みそ) (1日)ブロッコリーとカリフラワーの 生姜あえ(塩) (15日)みかん	豚バラスライス(15g) 豚ももスライス(15g)	うどん(1/2玉)(おもち 15日) 里芋(10g)糸こんにゃく(6g)	にんじん(15g)大根(15g) ごぼう(10g)白菜(20g) しいたけ(8g)白ねぎ(3g) ブロッコリー(35g)土生姜(1g) カリフラワー(30g) みかん(50g)
～	クロックムッシュ	チーズ(6g) ベーコン(8g)	サンドイッチパン(1枚) マーガリン(2g)	
土 ～ 16	マーボーなす丼 (赤みそ、とりがら、しょうゆ) 中華スープ (とりがら、塩、オイスターソース)	豚ミンチ(30g) 豆腐(20g) ベーコン(8g)	白米(45g) 三温糖	ニラ(8g)干しいたけ(1g) なす(15g)にんにく(1g)白ネギ(4g) 土生姜(1g) 青梗菜(15g) もやし(8g)きくらげ(2g) にんじん(8g)
～	パン		パン	

<誕生日会特別メニュー>

水 ～ 20	おたのしみパン (イースト、塩、はちみつ) 焼きチーズハンバーグ (ドミグラス、ケチャップ、塩、ソース) かぶとりんごのサラダ (酢、塩)	牛乳(7.5cc) 豚ミンチ(30g)牛乳 鶏ミンチ(30g)豆腐 チーズ	強力粉(10g)薄力粉(2.5g) バター(1.5g)三温糖(2.5g) パン粉	マッシュルーム(8g) しめじ(8g)玉ねぎ(20g) かぶら(30g)かぶらの葉 りんご(15g)ゆず(4g)
～	いろいろ海苔巻き (マヨレ、ケチャップ)	のり(1/2枚)ツナ(8g) ウインナー(10g)	白米(30g)	ゆかり(0.5g) きゅうり(5g)

つくし、たんぽぽぐみのこどもたちは、朝のおやつ(ビスケット1枚程度+牛乳)があります。(約100kcal)

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ～ 4	生姜ごはん(塩) ちくわの磯辺揚げ (塩) 大豆サラダ(酢、塩)	ちくわ(20g)卵(2g) 青のり(2g) 大豆(6g)ささみ(4g)	白米(38g) 小麦粉 サラダ油 三温糖 油	土生姜(2g)
18 ～	おみそ汁(にぼし、みそ)	ひじき(2g) わかめ(4g)		にんじん(12g) 水菜(15g) ゆず(4g) たまねぎ(20g)えのき(8g) かぼちゃ(20g)
～	おからと人参のケーキ (B.P)	おから(9g) 卵(5g)牛乳(5cc)	小麦粉(10g) 三温糖(4g)バター(6g)	にんじん(10g)
火 ～ 5	ごはん おでん (だし、しょうゆ、みりん)	鶏手羽元(60g) ちくわ(6g)卵(20g) 厚揚げ(20g)	白米(40g) 三温糖 板こんにゃく(10g) じゃがいも(20g)	大根(30g) 人参(30g)
19 ～	おみそ汁(にぼし、みそ)	うすあげ(2g)		白菜(20g)えのき(8g) 白ねぎ(3g)
～	お好み焼き(ソース、だし)	豚バラスライス(10g) 卵(6g)かつお節 青のり	小麦粉(20g) 長いも(8g)天かす	キャベツ(20g) 青ネギ(2g)
水 ～ 6	ごはん 鶏手羽元の塩麩焼き (塩麩) 切り干し大根のサラダ (マヨドレ、塩、酢) おみそ汁(にぼし、みそ)	鶏手羽元(60g) ハム(6g)	白米(35g) 白ごま(2g) じゃがいも(20g)	にんにく(1g) レモン(4g)パセリ(0.5g) 切り干し大根(4g)にんじん(8g) 水菜(5g) 玉ねぎ(20g)しいたけ(8g) 青ネギ(2g)
～	きのこベーコンの和風パスタ (しょうゆ)	ベーコン(5g)	スパゲティ(30g) バター(2g)	しめじ(8g)エリンギ(8g)青ネギ(2g) まいたけ(5g)にんにく(1g)
木 ～ 7	フランスパン エビのマカロニグラタン (コンソメ、塩)	えび(20g)チーズ(3g) 牛乳(50cc)	フランスパン(1切れ) マカロニ(6g) バター(4g)小麦粉	玉ねぎ(20g)しめじ(8g) ブロッコリー(10g)パセリ(0.5g)
～	根菜サラダ (酢、塩)	ちりめんじゃこ(5g)	三温糖 サラダ油	れんこん(10g)ごぼう(8g)にんじん(5g) 水菜(10g)ゆず(4g)
～	大根飯おにぎり (だし、薄口、塩)	うすあげ(2g)	白米(30g)	大根(10g) 青ネギ(2g)
金 ～ 8	ごはん 魚の西京焼き (白みそ、酒) きんぴら(しょうゆ)	魚(50g)	白米(35g)	ごぼう(20g)れんこん(10g)
～	すまし汁(かつお、昆布、薄口、豆腐)	豆腐(10g)	糸こんにゃく(10g) 白ごま(2g)三温糖 ごま油	にんじん(10g) なめこ(8g)青ネギ(2g) えのき(8g)
～	きなこ黒ゴマのクッキー	牛乳(1cc) きなこ(5g)	小麦粉(10g)三温糖(4g) バター(7.5g)黒ゴマ(2g)	
土 ～ 9	チャンポン麺 (とりがら、薄口、みりん、酒)	豚ももスライス(15g)	中華麺(1/2玉)	人参(10g)白菜(15g)しいたけ(8g) 玉ねぎ(15g)ニラ(8g)きくらげ(2g) にんにく(1g)土生姜(1g)
～	三色ナムル (しょうゆ、酢、塩)	ツナ(6g)	三温糖 ごま油 白ごま	ほうれん草(40g)にんじん(8g) もやし(8g)
～	パン		パン	

<クリスマス特別メニュー>

金 ～ 22	お楽しみピラフ(コンソメ) 丸ごとローストチキン (塩、はちみつ、酒、しょうゆ) ツリーサラダ (マヨレ、酢、塩) かぼちゃのポタージュ(コンソメ)	ベーコン(5g) 鶏肉(50g) ハム(8g)	バター 白米(30g)	にんじん(5g)コーン(6g)パセリ(1g)
～	いちごサンタのカップケーキ (B.P、塩)	牛乳(50cc)生クリーム(5g) 牛乳(4cc)卵(18g) 生クリーム(10cc)	バター(2g) 小麦粉(6g) グラニュー糖(6g) サラダ油(4.5cc)	ブロッコリー(10g)フチトマト(10g) 黄パプリカ(5g) かぼちゃ(30g)玉ねぎ(20g)パセリ(0.5g) いちご(30g)

