



12月 予定献立表(幼児)



えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼 食	屋食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの	調味料他		
1 15 木	ごはん・みそ汁 ブリの照り焼き・ゆかり和え かぼちゃの煮物	魚(ブリ)	米	大根・小松菜・キャベツ・かぼちゃ・インゲン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・サラダ油・ゆかり	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きな粉・砂糖
2 16 金	みそ煮込みうどん 人参のツナゴマ和え バナナ	鶏肉・ツナ	うどん・里芋	長ねぎ・しめじ・白菜・人参・水菜・バナナ	めんつゆ・みそ・ゴマ・しょうゆ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米・鰹節・しょうゆ
17 土	高野豆腐のそぼろ丼 さつまいもサラダ みそ汁・オレンジ	鶏ひき肉・高野豆腐	米・さつまいも	おろし生姜・グリーンピース・ナス・しめじ・きゅうり・コーン・オレンジ	サラダ油・かつおだし・砂糖・しょうゆ・みそ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 ぶどうゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
5 19 月	ごはん・中華スープ 豆腐の五目煮 甘酢和え	豚ひき肉・豆腐・ワカメ	米・春雨	玉ねぎ・長ネギ・人参・椎茸・チンゲン菜・かぶ・きゅうり	鶏がらだし・砂糖・サラダ油・酒・しょうゆ・ごま油・片栗粉・酢・塩	せんべい・牛乳 牛乳 りんご蒸しパン	小麦粉・りんご・砂糖
6 20 火	ごはん・みそ汁 豚と野菜の千切り炒め キャベツの中華サラダ	豚肉	米・麩	なめこ・玉ねぎ・竹の子・小松菜・赤ピーマン・キャベツ・もやし・人参	かつおだし・みそ・サラダ油・塩・しょうゆ・片栗粉・酢・砂糖・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 セサミドーナツ	小麦粉・豆腐・ゴマ・砂糖・サラダ油
7 21 水	ごはん・みそ汁 カレイの煮付け 青菜の納豆和え	魚(カレイ)・納豆	米・さつまいも	長ねぎ・生姜・白菜・ほうれん草・人参	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 キャロットサブレ	小麦粉・砂糖・人参・サラダ油
8 木	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ みかん	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・トマト缶・キャベツ・コーン・みかん	オリーブ油・サラダ油・小麦粉・砂糖・ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・酢・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 いちごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
22 木 誕生会	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ みかん	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・トマト缶・キャベツ・コーン・みかん	オリーブ油・サラダ油・小麦粉・砂糖・ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・酢・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 フルーツサンド	食パン・ホイップ・バナナ・黄桃缶
9 金	ごはん・みそ汁 サケのレモンしょうゆ焼き・おかか和え 切干大根煮	豆腐・魚(サケ)・鰹節・油揚げ	米	小松菜・ブロッコリー・切干大根・人参・椎茸・インゲン	かつおだし・みそ・酒・レモン汁・しょうゆ・サラダ油・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 かぼちゃスコーン	小麦粉・砂糖・豆乳・ベーキングパウダー・サラダ油・かぼちゃ
23 金 クリスマス会	ピラフ・豆乳コーンスープ 鶏肉の唐揚げ 白菜のマリネ・りんご	豆乳コーンスープ・鶏肉	米	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コーン・パセリ・おろし生姜・白菜・大根・きゅうり・りんご	サラダ油・コンソメ・塩・酒・しょうゆ・片栗粉・砂糖・酢	せんべい・牛乳 牛乳 キラキラゼリー&星せんべい	ゼリーの素・いちご・せんべい
10 24 土	ごはん・みそ汁 鶏肉とキャベツの炒め ほうれん草の磯和え	鶏肉・のり	米・じゃがいも	ニラ・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・おろし生姜・ほうれん草・人参	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
12 26 月	ポークカレー ひじきと白菜のマヨサラダ オレンジ	豚肉・ひじき	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・白菜・とうもろこし・オレンジ	サラダ油・カレーパウダー・みりん・しょうゆ・砂糖・エッグフリーマヨネーズ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 麩ラスク	麩・サラダ油・砂糖
13 27 火	あんかけラーメン もやしの中華サラダ グレープフルーツ	鶏ひき肉	ラーメン	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ニラ・もやし・きゅうり・キクラゲ・グレープフルーツ	サラダ油・片栗粉・ごま油・ラーメンスープ・砂糖・塩・酢・しょうゆ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 バナナケーキ	バナナ・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油
14 28 水	ごはん・みそ汁 豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜の和風サラダ	油揚げ・豚肉・ワカメ	米・里芋	玉ねぎ・長ネギ・人参・大根・ごぼう・チンゲン菜・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 豆腐まんじゅう	小麦粉・豆腐・あんこ

★太枠で囲まれている1、15日(木)、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	475kcal(463)	17.6g(15.0)
3～5歳児	586kcal(574)	21.9g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつのせんべいは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子和飲み物がつきます。

🎄🎄🎄🎄🎄🎄 12月 予定献立表(準備) 🎄🎄🎄🎄🎄🎄

《準備食》

えがお保育園

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 15 木	軟飯・みそ汁 ブリの照り焼き・ゆかり和え かぼちゃの煮物	魚(ブリ)	米	大根・小松菜・キャベツ・かぼちゃ・インゲン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・サラダ油・ゆかり	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きな粉・砂糖
2 16 金	みそ煮込みうどん 人参のゴマ和え バナナ	鶏肉	うどん・里芋	長ねぎ・しめじ・白菜・人参・水菜・バナナ	めんつゆ・みそ・ゴマ・しょうゆ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米・饅頭・しょうゆ
17 土	高野豆腐のそぼろ丼 さつまいもサラダ みそ汁・オレンジ	鶏ひき肉・高野豆腐	米・さつまいも	おろし生姜・グリーンピース・ナス・しめじ・きゅうり・コーン・オレンジ	かつおだし・砂糖・しょうゆ・みそ・塩	せんべい・牛乳 牛乳 ぶどうゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
5 19 月	軟飯・中華スープ 豆腐の五目煮 甘酢和え	豚ひき肉・豆腐・ワカメ	米・春雨	玉ねぎ・長ネギ・人参・椎茸・チンゲン菜・かぶ・きゅうり	鶏がらだし・砂糖・酒・しょうゆ・片栗粉・酢・塩	せんべい・牛乳 牛乳 りんご蒸しパン	小麦粉・りんご・砂糖
6 20 火	軟飯・みそ汁 豚と野菜の千切り炒め キャベツのサラダ	豚肉	米・麩	なめこ・玉ねぎ・竹の子・小松菜・赤ピーマン・キャベツ・もやし・人参	かつおだし・みそ・サラダ油・塩・しょうゆ・片栗粉・酢・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 セサミドーナツ(焼)	小麦粉・豆腐・ゴマ・砂糖・サラダ油
7 21 水	軟飯・みそ汁 カレイの煮付け 青菜の納豆和え	魚(カレイ)・納豆	米・さつまいも	長ねぎ・生姜・白菜・ほうれん草・人参	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 キャロットサブレ	小麦粉・砂糖・人参・サラダ油
8 木	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ みかん	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・トマト缶・キャベツ・コーン・みかん	小麦粉・砂糖・ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・酢・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 いちごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
22 木 誕生会	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ みかん	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・人参・トマト缶・キャベツ・コーン・みかん	小麦粉・砂糖・ケチャップ・ソース・コンソメ・塩・酢・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 フルーツサンド	食パン・ホイップ・バナナ・黄桃缶
9 金	軟飯・みそ汁 サケのレモンしょうゆ焼き・おかか和え 切干大根煮	豆腐・魚(サケ)・鰹節	米	小松菜・ブロッコリー・切干大根・人参・椎茸・インゲン	かつおだし・みそ・酒・レモン汁・しょうゆ・サラダ油・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 かぼちゃスコーン	小麦粉・砂糖・豆乳・ベーキングパウダー・サラダ油・かぼちゃ
23 金 クリスマス会	ピラフ・豆乳コーンスープ 鶏肉の照り焼き 白菜のマリネ・りんご	豆乳コーンスープ・鶏肉	米	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コーン・パセリ・白菜・大根・きゅうり・りんご	サラダ油・コンソメ・塩・酒・しょうゆ・砂糖・酢・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 キラキラゼリー&せんべい	ゼリーの素・いちご・せんべい
10 24 土	軟飯・みそ汁 鶏肉とキャベツの炒め ほうれん草の磯和え	鶏肉・のり	米・じゃがいも	ニラ・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・おろし生姜・ほうれん草・人参	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
12 26 月	軟飯・具だくさんスープ ひじきと白菜のサラダ オレンジ	豚肉・ひじき	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・白菜・とうもろこし・オレンジ	かつおだし・塩・みりん・しょうゆ・砂糖・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 麩ラスク	麩・サラダ油・砂糖
13 27 火	あんかけにゆうめん もやしのサラダ グレープフルーツ	鶏ひき肉	そうめん	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ニラ・もやし・きゅうり・キクラゲ・グレープフルーツ	めんつゆ・かつおだし・片栗粉・砂糖・塩・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 バナナケーキ	バナナ・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油
14 28 水	軟飯・みそ汁 豚肉と根菜の煮物 チンゲン菜の和風サラダ	豚肉・ワカメ	米・里芋・麩	玉ねぎ・長ネギ・人参・大根・ごぼう・チンゲン菜・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 豆腐まんじゅう	小麦粉・豆腐・あんこ

★太枠で囲まれている1、15日(木)、旬の食材の日です。給食だりに記載している食材を使用しています。

午前おやつのせんべいは、まんまるソフトせんべいを提供しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。

🎄🎄🎄🎄🎄 12月 予定献立表(離乳) 🎄🎄🎄🎄🎄

えがお保育園

日付		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	
		午前食	午後食
1	お粥・みそ汁(大根・小松菜)	お粥・スープ(かぼちゃ)	
15	白身魚とかぼちゃの煮物	挽肉とキャベツの煮物	
木	(魚(タラ)・かぼちゃ・インゲン)	(鶏ひき肉・キャベツ・人参)	
2	煮込みうどん	お粥・みそ汁(里芋・しめじ)	
16	(うどん・鶏ひき肉・白菜・しめじ・長ネギ)	しらすと野菜の煮物	
金	バナナ	(しらす・白菜・人参)	
17	そばろ粥(鶏ひき肉・グリーンピース)	お粥・スープ(さつまいも・コーン)	
土	みそ汁(ナス・麩)	白身魚と野菜の煮物	
	オレンジ	(魚(タラ)・ナス・きゅうり・人参)	
5	お粥・スープ(玉ねぎ・春雨)	お粥・みそ汁(チンゲン菜・ワカメ)	
19	豆腐と野菜の煮物	かぶのそばろ煮	
月	(豆腐・チンゲン菜・長ネギ・人参)	(鶏ひき肉・かぶ・人参・玉ねぎ)	
6	お粥・みそ汁(キャベツ・麩)	お粥・スープ(人参・豆腐)	
20	挽肉と青菜の煮物	マカロニとキャベツの煮物	
火	(鶏ひき肉・小松菜・玉ねぎ・人参)	(マカロニ・キャベツ・もやし)	
7	お粥・みそ汁(さつまいも・長ネギ)	お粥・スープ(白菜)	
21	白身魚と野菜の煮物	青菜と納豆の煮物	
水	(魚(タラ)・白菜・人参)	(ほうれん草・人参・納豆)	
8	トマトにゆうめん	お粥・みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	
	(そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶)	しらすと野菜の煮物	
木	みかん	(しらす・キャベツ・人参・コーン)	
22	トマトにゆうめん	お粥・みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	
木	(そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶)	しらすと野菜の煮物	
誕生会	みかん	(しらす・キャベツ・人参・コーン)	
9	お粥・みそ汁(豆腐・小松菜)	お粥・スープ(かぼちゃ・インゲン)	
金	白身魚とインゲンの煮物	人参の白和え	
	(魚(タラ)・インゲン・人参)	(豆腐・人参・ブロッコリー)	
23	具入り粥(鶏ひき肉・玉ねぎ・コーン・人参)	お粥・みそ汁(白菜)	
金	スープ(大根・きゅうり)	麩と野菜の煮物	
クリスマス会	りんご	(麩・大根・玉ねぎ・人参)	
10	お粥・みそ汁(じゃがいも・人参)	お粥・スープ(キャベツ)	
24	挽肉とキャベツの煮物	白身魚と青菜の煮物	
土	(鶏ひき肉・キャベツ・ピーマン)	(魚(タラ)・ほうれん草・玉ねぎ・人参)	
12	お粥・オレンジ	お粥・みそ汁(玉ねぎ・麩)	
26	具だくさんスープ	白身魚と白菜の煮物	
月	(鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	(魚(タラ)・白菜・じゃがいも・人参)	
13	野菜にゆうめん	お粥・みそ汁(人参・チンゲン菜)	
27	(そうめん・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・チンゲン菜)	しらすと野菜の煮物	
火	グレープフルーツ	(しらす・もやし・玉ねぎ・きゅうり)	
14	お粥・みそ汁(玉ねぎ・麩)	お粥・スープ(豆腐・ワカメ)	
28	里芋のそばろ煮	青菜とマカロニの煮物	
水	(鶏ひき肉・里芋・長ネギ・人参)	(マカロニ・チンゲン菜・大根)	

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。