



# 下羽栗保育所 12月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	金	ウエハース	菜飯、おでん、チキンサラダ、フルーツ	プリン	米、菜飯の素//大根、竹輪、さつま揚げ、里芋、うずら卵//ささみ、玉葱、人参、胡瓜、ドレッシング//黄桃缶	牛乳 537	1.8
2	土	ぱりんこ	けんちんうどん、キャベツサラダ、一口ゼリー	ぼたぼた焼き	うどん、鶏肉、里芋、しいたけ、人参、油揚げ//キャベツ、人参、コーン、ドレッシング	牛乳 463	2.2
4	月	おにぎりせんべい	わかめごはん、アジフライ、ポテトサラダ、吸物	フルーチェ	米、わかめごはんの素//アジフライ//じゃが芋、枝豆、卵、マヨネーズ//麩、ほうれん草、葱//フルーチェの素、牛乳	牛乳 514	1.6
5	火	サブシ	ミートスパゲティ、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ	ボリンキー	スパゲティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、ミートソース缶、ケチャップ//ブロッコリー、かにかま、コーン、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 523	1.6
6	水	ハッピーターン	ごはん、エビマヨネーズ、小松菜としめじの和え物、中華スープ	黒棒	米//エビフリッター、ブロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ//小松菜、しめじ、人参、もやし//白菜、葱、わかめ	牛乳 509	1.4
7	木	白い風船・一口ゼリー	ごはん、肉団子の酢豚風、チンゲン菜のツナ炒め、味噌汁	かっぱえびせん	米//肉団子、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//チンゲン菜、玉葱、人参、ツナ//麩、わかめ、葱	牛乳 487	2.0
8	金	カルシウムせんべい	ごはん、ふりかけ、豆腐チャンプル、いんげんごま和え、スープ	揚げパン	米//ふりかけ//豆腐、豚肉、卵、玉葱、人参、ニラ//いんげん、竹輪、人参、ごま//わかめ、えのき、葱//パン、きな粉	牛乳 529	2.1
9	土	黒棒	焼きそば、ウィンナー、中華コーンスープ	ハッピーターン	中華麺、豚肉、もやし、キャベツ、人参、ピーマン、青のり//ウィンナー、ケチャップ//クリームコーン、卵、葱	牛乳 522	1.9
11	月	ビスコ	ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、南瓜サラダ、味噌汁	とんがりコーン	米//鶏肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン//南瓜、枝豆、マヨネーズ//ほうれん草、玉葱	牛乳 505	1.3
12	火	ぱりんこ	卵とじうどん、もやしサラダ、一口ゼリー	源氏パイ	うどん、卵、鶏肉、かまぼこ、しめじ、葱//もやし、人参、胡瓜、ドレッシング	牛乳 470	2.3
13	水	ポーロ	カレーライス、キャベツサラダ、フルーツヨーグルト	ピケ8	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//キャベツ、コーン、かにかま、マヨネーズ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 543	1.8
14	木	ハーベスト	ごはん、鶏肉の照り煮、大根サラダ、味噌汁	カニチップ	米//鶏肉、じゃが芋//大根、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、わかめ、麩	牛乳 516	1.3
15	金	ウエハース	ピラフ、コンソメポテト、りんご入りサラダ、スープ	クリスマスケーキ	米、ウィンナー、玉葱、ミックスベジタブル//じゃが芋//キャベツ、胡瓜、人参、りんご、マヨネーズ//玉葱、しめじ、パセリ//スポンジケーキ、ホイップクリーム、みかん缶、イチゴソース	牛乳 548	1.6
16	土	ビスコ	にゅうめん、枝豆とひじきのサラダ、一口ゼリー	源氏パイ	そうめん、鶏肉、かまぼこ、葱、わかめ//ひじき、枝豆、竹輪、ドレッシング	牛乳 457	2.1
18	月	カルシウムせんべい	ごはん、ささみカツ、野菜とウィンナーのソテー、かき玉汁	蒸しパン	米//ささみカツ//玉葱、人参、ウィンナー、いんげん//卵、葱//ホットケーキミックス、牛乳	牛乳 533	1.6
19	火	黒棒	パン、クリームシチュー、ツナサラダ、フルーツ	ぱりんこ	パン、ジャム//鶏肉、ブロッコリー、じゃが芋、玉葱、人参、シチューの素、牛乳//キャベツ、ツナ、コーン、ドレッシング//パイン缶	牛乳 525	2.2
20	水	いわしっこ・一口ゼリー	ごはん、ポークチャップ、マカロニサラダ、味噌汁	ドーナツ	米//豚肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ケチャップ//マカロニ、人参、コーン、マヨネーズ//豆腐、油揚げ、葱//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳 568	1.9
21	木	さやえんどうスナック	中華丼、かにかまサラダ、中華スープ	サッポロポテト	米、豚肉、白菜、人参、しいたけ、玉葱、うずら卵//いんげん、かにかま、人参、ドレッシング//小松菜、玉葱、わかめ	牛乳 493	1.4
22	金	かっぱえびせん	菜飯、魚の味噌マヨネーズ焼き、南瓜の煮物、吸物	おさつスナック	米、菜飯の素//鰯、マヨネーズ、青のり//南瓜//麩、わかめ、葱	牛乳 502	2.2
23	土	カルシウムせんべい	ラーメン、チキンナゲット、一口ゼリー	ぱりんこ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱、うずら卵//チキンナゲット、ケチャップ	牛乳 502	2.2
25	月	ハーベスト	ごはん、ふりかけ、鶏肉の唐揚げ、ほうれん草のお浸し、きのこスープ	サッポロポテト	米//ふりかけ//鶏肉//ほうれん草、人参//玉葱、しめじ、えのき、パセリ	牛乳 493	1.0
26	火	ウエハース	ごはん、親子煮、いんげんサラダ、味噌汁	ハッピーターン	米//鶏肉、卵、玉葱、人参、しいたけ、かまぼこ//いんげん、人参、コーン、ドレッシング//豆腐、油揚げ、葱	牛乳 506	1.5
27	水	サブシ	肉みそ丼、さつま芋サラダ、吸物	黒棒	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、いんげん//さつま芋、枝豆、コーン、マヨネーズ//麩、わかめ、えのき	牛乳 502	1.7
28	木	ベジタベる	スパゲッティナポリタン、ミモザサラダ、スープ	おにぎりせんべい	スパゲッティ、ウィンナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、卵、人参、マヨネーズ//玉葱、大根、コーン	牛乳 434	1.6

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願ひします。





# 下羽栗保育所 12月の献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	金		菜飯、おでん、チキンサラダ、フルーツ	プリン	米、菜飯の素//大根、竹輪、さつま揚げ、里芋、うずら卵//ささみ、玉葱、人参、胡瓜、ドレッシング//黄桃缶	牛乳 560	2.0
2	土	ぱりんこ	けんちんうどん、キャベツサラダ、一口ゼリー	ぼたぼた焼き	うどん、鶏肉、里芋、しいたけ、人参、油揚げ//キャベツ、人参、コーン、ドレッシング	牛乳 524	2.4
4	月		わかめごはん、アジフライ、ポテトサラダ、吸物	フルーチェ	米、わかめごはんの素//アジフライ//じゃが芋、枝豆、卵、マヨネーズ//麩、ほうれん草、葱//フルーチェの素、牛乳	牛乳 566	1.7
5	火		ミートスパゲティ、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ	ポリンキー	スパゲティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、ミートソース缶、ケチャップ//ブロッコリー、かにかま、コーン、ドレッシング//玉葱、人参、パセリ	牛乳 586	1.8
6	水		ごはん、エビマヨネーズ、小松菜としめじの和え物、中華スープ	黒棒	米//エビフリッター、ブロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ//小松菜、しめじ、人参、もやし//白菜、葱、わかめ	牛乳 543	1.5
7	木		ごはん、肉団子の酢豚風、チンゲン菜のツナ炒め、味噌汁	かっぱえびせん	米//肉団子、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//チンゲン菜、玉葱、人参、ツナ//麩、わかめ、葱	牛乳 538	2.1
8	金		ごはん、ふりかけ、豆腐チャンプル、いんげんごま和え、スープ	揚げパン	米//ふりかけ//豆腐、豚肉、卵、玉葱、人参、ニラ//いんげん、竹輪、人参、ごま//わかめ、えのき、葱//パン、きな粉	牛乳 613	2.4
9	土	黒棒	焼きそば、ウィンナー、中華コーンスープ	ハッピーターン	中華麺、豚肉、もやし、キャベツ、人参、ピーマン、青のり//ウィンナー、ケチャップ//クリームコーン、卵、葱	牛乳 593	2.2
11	月		ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、南瓜サラダ、味噌汁	とんがりコーン	米//鶏肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン//南瓜、枝豆、マヨネーズ//ほうれん草、玉葱	牛乳 531	1.3
12	火		卵とじうどん、もやしサラダ、一口ゼリー	源氏パイ	うどん、卵、鶏肉、かまぼこ、しめじ、葱//もやし、人参、胡瓜、ドレッシング	牛乳 471	2.4
13	水		カレーライス、キャベツサラダ、フルーツヨーグルト	ピケ8	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//キャベツ、コーン、かにかま、マヨネーズ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 576	1.8
14	木		ごはん、鶏肉の照り煮、大根サラダ、味噌汁	カニチップ	米//鶏肉、じゃが芋//大根、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、わかめ、麩	牛乳 550	1.2
15	金		ピラフ、コンソメポテト、りんご入りサラダ、スープ	クリスマスケーキ	米、ウィンナー、玉葱、ミックスベジタブル//じゃが芋//キャベツ、胡瓜、人参、りんご、マヨネーズ//玉葱、しめじ、パセリ//スポンジケーキ、ホイップクリーム、みかん缶、イチゴソース	牛乳 564	1.5
16	土	ビスコ	にゅうめん、枝豆とひじきのサラダ、一口ゼリー	源氏パイ	そうめん、鶏肉、かまぼこ、葱、わかめ//ひじき、枝豆、竹輪、ドレッシング	牛乳 517	2.2
18	月		ごはん、ささみカツ、野菜とウィンナーのソテー、かき玉汁	蒸しパン	米//ささみカツ//玉葱、人参、ウィンナー、いんげん//卵、葱//ホットケーキミックス、牛乳	牛乳 595	1.9
19	火		パン、クリームシチュー、ツナサラダ、フルーツ	ぱりんこ	パン、ジャム//鶏肉、ブロッコリー、じゃが芋、玉葱、人参、シチューの素、牛乳//キャベツ、ツナ、コーン、ドレッシング//パイン缶	牛乳 551	2.4
20	水		ごはん、ポークチャップ、マカロニサラダ、味噌汁	ドーナツ	米//豚肉、玉葱、人参、しめじ、グリーンピース、ケチャップ//マカロニ、人参、コーン、マヨネーズ//豆腐、油揚げ、葱//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳 599	1.7
21	木		中華丼、かにかまサラダ、中華スープ	サッポロポテト	米、豚肉、白菜、人参、しいたけ、玉葱、うずら卵//いんげん、かにかま、人参、ドレッシング//小松菜、玉葱、わかめ	牛乳 523	1.4
22	金		菜飯、魚の味噌マヨネーズ焼き、南瓜の煮物、吸物	おさつスナック	米、菜飯の素//鱈、マヨネーズ、青のり//南瓜//麩、わかめ、葱	牛乳 569	2.0
23	土	カルシウムせんべい	ラーメン、チキンナゲット、一口ゼリー	ぱりんこ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱、うずら卵//チキンナゲット、ケチャップ	牛乳 562	2.3
25	月	ハーベスト	ごはん、ふりかけ、鶏肉の唐揚げ、ほうれん草のお浸し、きのこスープ	黒棒	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、いんげん//さつま芋、枝豆、コーン、マヨネーズ//麩、わかめ、えのき	牛乳 645	1.2
26	火	ウエハース	ごはん、親子煮、いんげんサラダ、味噌汁	ハッピーターン	米//鶏肉、卵、玉葱、人参、しいたけ、かまぼこ//いんげん、人参、コーン、ドレッシング//豆腐、油揚げ、葱	牛乳 604	1.7
27	水	サブシ	肉みそ丼、さつま芋サラダ、吸物	サッポロポテト	米//ふりかけ//鶏肉//ほうれん草、人参//玉葱、しめじ、えのき、パセリ	牛乳 598	1.8
28	木	ベジタベる	スパゲッティナポリタン、ミモザサラダ、スープ	おにぎりせんべい	スパゲッティ、ウィンナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、卵、人参、マヨネーズ//玉葱、大根、コーン	牛乳 556	1.7

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願ひします。

