



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	月	おさつ スナック	ごはん、チキン味噌カツ、ひじき煮、吸物	ブライム	米//ささみカツ//ひじき、人参、さつま揚げ//ほうれん草、麩、葱	牛乳	529	2.0
2	火	黒棒	ビビンバ丼、さつま芋サラダ、スープ	フルーツ ボンチ	米、合挽ミンチ、ほうれん草、人参、もやし、ごま//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//わかめ、人参、葱//フルーツ缶、寒天缶	牛乳	516	1.0
3	水	カルシウム せんべい	ごはん、ふりかけ、おでん、チキンサラダ、一口ゼリー	ハッピー ターン	米//ふりかけ//大根、竹輪、さつま揚げ、里芋、うすら卵//ブロッコリー、人参、コーン、サラダチキン、ドレッシング	牛乳	538	2.0
4	木	かっぱ えびせん	ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、大根サラダ、味噌汁	揚げパン	米//鶏肉、玉葱、人参、いんげん//大根、人参、ツナ、ドレッシング//豆腐、わかめ、葱//パン、きな粉	牛乳	551	1.6
5	金	星たべよ	ちゃんぽん麺、春巻き、フルーツ	雪の宿	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱、うすら卵、なると//春巻き//黄桃缶	牛乳	502	2.3
6	土	黒棒	卵とじうどん、ツナサラダ、フルーツ	星たべよ	うどん、卵、鶏肉、かまぼこ、人参、葱//いんげん、コーン、ツナ、ドレッシング//みかん缶	牛乳	436	1.5
8	月	ハーベスト	ごはん、ふりかけ、コロッケ、小松菜とえのきの和え物、かきたま汁	ばりんこ	米//ふりかけ//コロッケ//小松菜、人参、えのき//卵、葱、わかめ	牛乳	504	1.7
9	火	ぼたぼた 焼き	ごはん、豚肉ニラもやし、マカロニサラダ、味噌汁	サッポロ ポテト	米//豚肉、もやし、人参、ニラ//マカロニ、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ//白菜、葱、油揚げ	牛乳	533	1.7
10	水	サブレ	菜飯、煮魚、ブロッコリーサラダ、味噌汁	大学芋	米、菜飯の素//赤魚//ブロッコリー、人参、かにかま、ドレッシング//豆腐、葱、わかめ//さつま芋	牛乳	490	1.7
11	木	白い風船・ 一口ゼリー	スパゲッティミートソース、ポパイサラダ、スープ	ハッピー ターン	スパゲッティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース缶、ケチャップ//ほうれん草、人参、ツナ、マヨネーズ//玉葱、大根、パセリ	牛乳	511	1.6
12	金	ボーロ	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト	しるこ サンド	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、いんげん、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	552	1.4
13	土	ばりんこ	にゅうめん、ウインナーソテー、フルーツ	ハーベスト	そうめん、鶏肉、人参、葱、わかめ//ウインナー、玉葱、人参//パイン缶	牛乳	457	1.9
15	月	ブライム	木の葉丼、ほうれん草ごま和え、吸物	フルーチェ	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ほうれん草、人参、竹輪、ごま//えのき、麩、葱//フルーチェの素、牛乳	牛乳	493	1.8
クリスマス会	16	火	かっぱ えびせん	クリスマス ケーキ	米、ウインナー、玉葱、人参、コーン、//チキンナゲット、ケチャップ//玉葱、しめじ、パセリ//ショートケーキ	牛乳	566	1.8
	17	水	星たべよ	黒棒	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//えびしゅうまい//青梗菜、玉葱、わかめ	牛乳	497	1.8
	18	木	ビスコ	雪の宿	米//鶏肉、じゃが芋//ひじき、枝豆、人参、竹輪、マヨネーズ//玉葱、わかめ、麩	牛乳	521	1.8
	19	金	いわしっこ・ 一口ゼリー	ハッピー ターン	パン//ハンバーグ、玉葱、しめじ、シチューの素//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//玉葱、人参、コーン	牛乳	494	2.3
	20	土	ブライム	ビスコ	ビーフン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//餃子//玉葱、ベーコン、パセリ	牛乳	440	1.3
冬至	22	月	ハーベスト	ばりんこ	米、わかめご飯の素//白身フライ//南瓜//えのき、わかめ、葱	牛乳	517	1.9
	23	火	しるこ サンド	マカロニ きな粉	うどん、鶏肉、里芋、しいたけ、人参、油揚げ、葱//ブロッコリー、卵、人参、マヨネーズ//みかん缶//マカロニ、きな粉	牛乳	438	1.5
	24	水	サブレ	ハッピー ターン	米//ミートボール、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//春雨、胡瓜、ハム、コーン、ドレッシング//玉葱、しめじ、えのき、パセリ	牛乳	521	1.4
	25	木	サッポロ ポテト	バーム クーヘン	米//鶏肉//ほうれん草、人参//麩、わかめ、葱	牛乳	551	1.2
	26	金	ぼたぼた 焼き	おさつ スナック	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//青梗菜、人参、ツナ//おくら、わかめ、葱	牛乳	499	2.3
	27	土	おかし	おかし	うどん、わかめ、人参、コーン、葱//ウインナー、ケチャップ	牛乳	445	1.7
希望保育								

☆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いします。





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	月	ごはん、チキン味噌カツ、ひじき煮、吸物		プライム	米//ささみカツ//ひじき、人参、さつま揚げ//ほうれん草、麩、葱	牛乳	571	2.4	
2	火	ビビンバ丼、さつま芋サラダ、スープ		フルーツポンチ	米、合挽ミンチ、ほうれん草、人参、もやし、ごま//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//わかめ、人参、葱//フルーツ缶、寒天缶	牛乳	529	1.1	
3	水	ごはん、ふりかけ、おでん、チキンサラダ、一口ゼリー		ハッピーターン	米//ふりかけ//大根、竹輪、さつま揚げ、里芋、うすら卵//ブロッコリー、人参、コーン、サラダチキン、ドレッシング	牛乳	571	2.3	
4	木	ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、大根サラダ、味噌汁		揚げパン	米//鶏肉、玉葱、人参、いんげん//大根、人参、ツナ、ドレッシング//豆腐、わかめ、葱//パン、きな粉	牛乳	641	1.7	
5	金	ちゃんぽん麺、春巻き、フルーツ		雪の宿	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、コーン、葱、うすら卵、なると//春巻き//黄桃缶	牛乳	533	2.5	
6	土	黒棒	卵とじうどん、ツナサラダ、フルーツ	星たべよ	うどん、卵、鶏肉、かまぼこ、人参、葱//いんげん、コーン、ツナ、ドレッシング//みかん缶	牛乳	502	1.7	
8	月	ごはん、ふりかけ、コロッケ、小松菜とえのきの和え物、かきたま汁		ぱりんこ	米//ふりかけ//コロッケ//小松菜、人参、えのき//卵、葱、わかめ	牛乳	548	1.9	
9	火	ごはん、豚肉ニらもやし、マカロニサラダ、味噌汁		サッポロポテト	米//豚肉、もやし、人参、ニら//マカロニ、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ//白菜、葱、油揚げ	牛乳	552	1.6	
10	水	菜飯、煮魚、ブロッコリーサラダ、味噌汁		大学芋	米、菜飯の素//赤魚//ブロッコリー、人参、かにかま、ドレッシング//豆腐、葱、わかめ//さつま芋	牛乳	509	1.7	
11	木	スパゲッティミートソース、ポパイサラダ、スープ		ハッピーターン	スパゲッティ、合挽ミンチ、玉葱、人参、グリーンピース、トマトソース缶、ケチャップ//ほうれん草、人参、ツナ、マヨネーズ//玉葱、大根、パセリ	牛乳	533	1.6	
12	金	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト		しるこサンド	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、いんげん、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	577	1.4	
13	土	ぱりんこ	にゅうめん、ウインナーソーテー、フルーツ	ハーベスト	そうめん、鶏肉、人参、葱、わかめ//ウインナー、玉葱、人参//パイン缶	牛乳	512	1.9	
15	月	木の葉丼、ほうれん草ごま和え、吸物		フルーチェ	米、卵、玉葱、しいたけ、かまぼこ、油揚げ、みつば//ほうれん草、人参、竹輪、ごま//えのき、麩、葱//フルーチェの素、牛乳	牛乳	499	1.8	
クリスマス会	16	火	ピラフ、チキンナゲット、スープ	クリスマスケーキ	米、ウインナー、玉葱、人参、コーン、//チキンナゲット、ケチャップ//玉葱、しめじ、パセリ//ショートケーキ	牛乳	597	1.8	
	17	水	焼きそば、えびしゅうまい、中華スープ	黒棒	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//えびしゅうまい//青梗菜、玉葱、わかめ	牛乳	547	2.1	
	18	木	ごはん、鶏肉の照り煮、ひじきと枝豆のサラダ、味噌汁	雪の宿	米//鶏肉、じゃが芋//ひじき、枝豆、人参、竹輪、マヨネーズ//玉葱、わかめ、麩	牛乳	538	1.7	
	19	金	パン、ハンバーグ煮込みソースかけ、かにかまサラダ、コンソメスープ	ハッピーターン	パン//ハンバーグ、玉葱、しめじ、シチューの素//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//玉葱、人参、コーン	牛乳	528	2.5	
20	土	プライム	焼きビーフン、餃子、スープ	ビスコ	ビーフン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//餃子//玉葱、ベーコン、パセリ	牛乳	527	1.6	
冬至	22	月	わかめごはん、白身フライ、南瓜の煮物、味噌汁	ぱりんこ	米、わかめご飯の素//白身フライ//南瓜//えのき、わかめ、葱	牛乳	555	2.1	
	23	火	けんちんうどん、ミモザサラダ、フルーツ	マカロニきな粉	うどん、鶏肉、里芋、しいたけ、人参、油揚げ、葱//ブロッコリー、卵、人参、マヨネーズ//みかん缶//マカロニ、きな粉	牛乳	415	1.5	
	24	水	ごはん、肉団子の酢豚風、春雨サラダ、きのこスープ	ハッピーターン	米//ミートボール、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//春雨、胡瓜、ハム、コーン、ドレッシング//玉葱、しめじ、えのき、パセリ	牛乳	553	1.6	
	25	木	ごはん、鶏肉の唐揚げ、ほうれん草のお浸し、味噌汁	バームクーヘン	米//鶏肉//ほうれん草、人参//麩、わかめ、葱	牛乳	599	1.1	
	26	金	ごはん、チャプチェ風、青梗菜のツナ和え、スープ	おさつスナック	米//豚肉、春雨、玉葱、人参、ピーマン、しめじ//青梗菜、人参、ツナ//おくら、わかめ、葱	牛乳	519	2.2	
	希望保育	27	土	おかし	わかめうどん、ウインナー、一口ゼリー	おかし	うどん、わかめ、人参、コーン、葱//ウインナー、ケチャップ	牛乳	565

☆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いします。

