



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	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	529	2.0	
2	火	黒棒	ピピンバ丼、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	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、うずら卵//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、うずら卵、なると//春巻き//黄桃缶	牛乳	502	2.3	
6	土	黒棒	卵とうどん、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	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	504	1.7	
9	火	ぼたぼた焼き	ごはん、豚肉二丼もやし、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、グリンピース、トマトソース缶、ケッチャップ//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、パイント缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	552	1.4	
13	土	ぱりんこ	にゅうめん、ワインナーソテー、フルーツ	ハーベスト	そうめん、鶏肉、人参、葱、わかめ//ワインナー、玉葱、人参//パイント缶	牛乳	457	1.9	
15	月	プライム	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	ピラフ、チキンナゲット、スープ	クリスマスケーキ	米、ワインナー、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	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	497	1.8	
18	木	ピスコ	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	521	1.8	
19	金	いわしちこ・一口ゼリー	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	494	2.3	
20	土	プライム	焼きピーフン、餃子、スープ	ピスコ	ピーフン、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	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	517	1.9
	23	火	しるこサンド	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	438	1.5
	24	水	サブレ	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	521	1.4
	25	木	サッポロポテト	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	551	1.2
	26	金	ぼたぼた焼き	ごはん、チャプチエ風、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	499	2.3
希望保育	27	土	おかし	わかめうどん、ワインナー、一口ゼリー	おかし	うどん、わかめ、人参、コーン、葱//ワインナー、ケチャップ	牛乳	445	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	ピピンバ丼、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、うずら卵//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、うずら卵、なると//春巻き//黄桃缶	牛乳	533	2.5	
6	土	黒棒	卵とうどん、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	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、グリンピース、トマトソース缶、ケッチャップ//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、パイント缶、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、ワインナーソテー、フルーツ	ハーベスト	そうめん、鶏肉、人参、葱、わかめ//ワインナー、玉葱、人参//パイント缶	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、ワインナー、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	焼きピーフン、餃子、スープ	ピスコ	ピーフン、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	
希望保育	26	金	ごはん、チャブチエ風、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	
	27	土	おかし	わかめうどん、ワインナー、一口ゼリー	おかし	うどん、わかめ、人参、コーン、葱//ワインナー、ケチャップ	牛乳	565	2.1

☆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。

