

# 12月献立表

日時	曜日	お昼ごはん献立名	乳児飲料	午後おやつ	飲み物	延長捕食	夕食にオススメ食材とメニュー	乳児エネルギー 幼児エネルギー
1 15	金	胚芽ごはん・沢煮椀風みそ汁 鶏肉の玉ねぎにんにく風味焼き・みかん ブロッコリーとカリフラワーのソテー	牛乳	しろむすび けんちん汁	ほうじ茶	あけぼのおにぎり ほうじ茶	魚料理：かれいの煮付け さけと白菜のさつと煮 副菜：肉じゃが	467 501
2 16	土	アマランサスごはん・芋の子汁 あじのごま照り焼き	牛乳	りんご お菓子	牛乳	お菓子 ほうじ茶	豚肉料理：トマト豚チーズ焼き 梅しそ豚肉巻き 副菜：ひじきの煮付け	474 510
4 18	月	アマランサスごはん・春雨スープ 豆と高野豆腐の麻婆風(乳児は絹豆腐使用) ほうれん草もやしのじゃこ炒め	牛乳	ツナパイ	牛乳	ゆかりおにぎり ほうじ茶	鶏肉料理：鶏肉と大根の煮物 小松菜と鶏のオイスターソース炒め 副菜：キャベツとツナのサラダ	592 665
5 19	火	ハヤシライス・白菜スープ わかめの酢の物	牛乳	角切りりんごのゼリー 二色せんべい	ほうじ茶	しょうゆハムおにぎり ほうじ茶	麺料理：うどんカルボナーラ えびとニラの和え麺 副菜：さといものしょうゆマヨサラ	492 524
6 20	水	餃子丼(餃子の具がのっています) 酸辣湯(サンララン)スープ なすとピーマンのみそ炒め・りんご	牛乳	紫いも餅	牛乳	小松菜とツナ おにぎり ほうじ茶	豆料理：豆腐とツナのもつちり焼き 豆腐のガーリックステーキ 副菜：きんぴらごぼう	494 532
7 21	木	アマランサスごはん・野菜たっぷり豆ストローネ さけのパン粉焼き・ヨーグルト フレンチきんぴら(パルサコ酢使用)	牛乳	ビーフン	ほうじ茶	しらすしょうゆ おにぎり ほうじ茶	卵料理：卵でまるやかエビチリ 豆苗と豚肉の卵炒め 副菜：青梗菜と油揚げのさつと煮	466 504
8 22	金	アマランサスごはん・キャベツと舞茸みそ汁 たらのゆず風味野菜あんかけ ひじきの煮付け・柿	牛乳	ロールパン 南瓜のポタージュ	ほうじ茶	しろむすび ほうじ茶	鶏肉料理：鶏胸肉のピカタ チキンカツ 副菜：コロコロポテトサラダ	506 553
発表会 9	土	野菜うどん ポテツナサラダ・ヨーグルト	牛乳	おかかしょうゆ おにぎり	ほうじ茶	お菓子 ほうじ茶	魚料理：白身魚のフリット(天ぷら) さばのトマトパン粉焼き 副菜：マカロニサラダ	521 551
11	月	塩昆布炊き込みごはん・しめじと水菜のすまし汁 豚肉と大根のみそ煮 切り昆布煮付け・みかん	牛乳	コーンチーズパン	牛乳	梅おかかおにぎり ほうじ茶	豚肉料理：豚バラポン酢煮 豚のミルフィーユ焼き 副菜：卵の花炒り	512 553
25	月	塩昆布炊き込みごはん・しめじと水菜のすまし汁 豚肉と大根のみそ煮 切り昆布煮付け・みかん	牛乳	リースパン	牛乳	梅おかかおにぎり ほうじ茶	丼もの：鶏チャーシュー丼 チーズにらたま丼 副菜：平茸と小松菜にんにく炒め	485 519
12 26	火	胚芽ごはん・焼き豆腐とほうれん草のみそ汁 さばのチーズ春巻き(乳児：さばのチーズ焼き) 小松菜とエリンギの炒め物・りんご	牛乳	フォー	ほうじ茶	青のりおにぎり ほうじ茶	麺料理：ほうとう ベーコンとえりんぎのバターしょうゆパスタ 副菜：南瓜サラダ	456 576
13 27	水	納豆ごはん・麩と玉葱みそ汁 松風焼き・白菜と人参の煮付け みかん	牛乳	フルーツヨーグルト 鈴せんべい	ほうじ茶	ごま塩おにぎり ほうじ茶	魚料理：めかじきのチーズフライ いわしの蒲焼き 副菜：小松菜とコーンのソテー	478 516
誕生会 14	木	ツリーパスタ・マカロニスープ 甘辛揚げチキン・スティックリース ミニトマト	牛乳	ツリーチーズケーキ いちごサンタ	ほうじ茶	ミックスベジタブル おにぎり ほうじ茶	鶏肉料理：ささみのしそチーズ焼き チキン南蛮 副菜：切り昆布サラダ	714 806
28	木	年越し冬野菜の塩麴うどん 里芋の和風サラダ・ヨーグルト	牛乳	さけとチーズのおにぎり	ほうじ茶	ミックスベジタブル おにぎり ほうじ茶	卵料理：キャベツの巣もごり卵 肉巻き半熟卵 副菜：春雨サラダ	509 535

♪保育園のメニューはすべて手作りで。  
(せんべい、飲料等を除く。)  
♪夕食オススメレシピの一部を玄関にて配布いたします。  
ご活用ください。  
♪食材の都合により、一部献立が変更になる場合が  
ございます。ご了承ください。  
←このマークはぬか漬けのマークです。(幼児クラスのみ)

今月の栄養価  
\*1~2歳児  
\*3~5歳児

エネルギー(基本)  
505kcal(456)  
552kcal(579)

蛋白質(基本)  
18.7g(17.1)  
19.8g(21.7)

塩分(基本)  
1.8g(2.0)  
2.0g(2.0)

## 今月の行事食

14日：誕生会  
クリスマスまであと少し！  
誕生会はクリスマスイメージした  
メニューです。  
幼児クラスはバイキング形式で  
お昼ごはんを食べます。



## 旬の食材

きのこ・さつまいも・ごぼう  
さといも・ながいも  
こまつな・ほうれんそう  
かりふらわー  
ぶろっこりー・はくさい  
たら・ぶり・さけ  
かき・みかん・りんご

## ★最短！前の日の残り物で作る朝ごはん★

### ☆ごはんの落とし焼き☆

【材料(大人2人、子ども2人)】  
ごはん・・・・・・・・大人茶碗3杯分  
万能ネギ・・・・・・・・4本  
白ごま・・・・・・・・大さじ1  
たくあん・・・・・・・・6切れ  
かつお節・・・・・・・・小袋1袋  
卵・・・・・・・・3個  
のり・・・・・・・・適量  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
ごま油・・・・・・・・大さじ1

### 【作り方】

①万能ねぎは小口切り、たくあんはみじん切り、のりは細かくちぎる。卵は割りほくしておく。  
②ポウルにごはんを入れ①とごま、かつお節を加えて混ぜる。  
③熱したフライパンにごま油をしき②を流し入れ、ホットケーキの様に両面焼く。

