



12月献立表(完了期)



廿日市くじら保育園



日 曜	献立名	食 材 名			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全園児)
		赤：からだをつくるもの	黄：力や熱になるもの	緑：体の調子をよくするもの		
1 水	ご飯		米		牛乳 白い風船	牛乳 りんご蒸しパン
	たまごスープ	卵		キャベツ にんじん ねぎ		
	鶏肉のごま焼き	鶏もも	いりごま			
	磯香和え	焼きのり	ごま油 いりごま	チンゲンサイ もやし にんじん		
2 木	ご飯		米		牛乳 リッツ	牛乳 ドーナツ
	味噌汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ たまねぎ ねぎ		
	筑前煮	鶏もも	板こんにゃく 砂糖	れんこん ごぼう にんじん だいこん たけのこ いんげん		
	みかん			みかん		
3 金	ご飯		米		牛乳 きなこ菓子	牛乳 ホットケーキ
	かぶのすまし汁	かまぼこ		かぶ たまねぎ こまつな		
	豚肉のしょうが焼き	豚もも	油	しょうが たまねぎ ピーマン		
	ツナサラダ	ツナ缶	マヨドレ	キャベツ にんじん コーン		
4 土	きつねうどん	油揚げ	ゆでうどん 砂糖	はくさい にんじん ねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 ミレービスケット
	さつまいもサラダ		さつまいも マヨドレ	きゅうり にんじん		
	バナナ			バナナ		
6 月	ご飯		米		牛乳 せんべい	牛乳 シュガートースト
	すまし汁			こまつな だいこん にんじん		
	さわらの味噌照り焼き	さわら みそ	砂糖	しょうが		
	梅ドレッシングサラダ		油 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん 梅干し		
7 火	食パン		食パン		牛乳 ウエハース	お茶 梅しらすおにぎり
	ビーフシチュー	牛もも	油 ジャガイモ	たまねぎ にんじん グリーンピース		
	コールスローサラダ		マヨドレ	キャベツ にんじん きゅうり		
	りんご			りんご		
8 水	ミートソーススパゲティ	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ	スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトソース	牛乳 白い風船	牛乳 クリームチーズケーキ
	炒り卵のサラダ	ロースハム 卵	ごま油 砂糖	きゅうり にんじん		
	みかん			みかん		
9 木	ご飯		米		牛乳 リッツ	牛乳 麦ふあ
	味噌汁	みそ わかめ	さつまいも	たまねぎ ねぎ		
	白身魚の竜田揚げ	赤魚	片栗粉 油			
	小松菜の和え物		砂糖	こまつな もやし にんじん		
10 金	ご飯		米		牛乳 きなこ菓子	牛乳 レーズンクッキー
	野菜スープ			チンゲンサイ だいこん にんじん		
	鶏肉のピカタ	鶏もも 卵	薄力粉 油	トマトケチャップ		
	春雨サラダ	ロースハム	はるさめ 砂糖	もやし きゅうり		
11 土	ご飯		米		牛乳 ビスコ	牛乳 ベジタべる
	すまし汁			はくさい にんじん えのきたけ ねぎ		
	キャベツと豚肉のみそ炒め	豚もも みそ	油 砂糖	キャベツ たまねぎ パプリカ ねぎ		
13 月	ご飯		米		牛乳 せんべい	牛乳 フライドおさつ
	すまし汁	豆腐		にんじん えのきたけ ほうれんそう		
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも		マーマレードジャム		
	切干大根のサラダ		砂糖 油 いりごま	切干しだいこん きゅうり にんじん		
14 火	卵とじうどん	鶏もも 卵	ゆでうどん	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ	牛乳 ウエハース	お茶 とりそばおにぎり
	棒々鶏サラダ	ささ身 みそ	いりごま 砂糖	きゅうり もやし トマト		
	バナナ			バナナ		
15 水	ご飯		米		牛乳 白い風船	牛乳 ビスコ
	中華風あったかスープ	ロースハム	はるさめ	だいこん きくらげ ねぎ		
	ミートボール	豚ひき肉 牛乳 卵	パン粉 砂糖	たまねぎ トマトケチャップ		
	春菊のごま和え		ごま 砂糖	しゅんぎ もやし にんじん		

園の都合により献立を変更する場合がございます。

3時おやつ、一重下線は市販菓子です。10時おやつは、すべて市販菓子になります。

延長予定おやつ

月：ミレービスケット 火：ミニサラダ 水：クラッカー

木：ベジタべる 金：こつぶこ 土：ミニサラダ

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 462kcal 以上児 516kcal

たんぱく質 未満児 18.9g 以上児 21.2g

脂質 未満児 16.0g 以上児 16.4g