







12月予定献立表

2024/12

西野山保育園

	2 16(月)	3 (17)(火)	4 18(水)	5 19(木)	6 20(金)	7 21(土)	
献立	<p>ごはん</p> <p>魚の袖焼き さくら 40 みりん 3 しょうゆ 3 酒 3 ゆず 1</p> <p>切干大根の煮物 切り干しだいこん 5.5 にんじん 7 油揚げ 5 いんげん 3 しょうゆ 2 三温糖 1 だし</p> <p>さつまいものみそ汁 ☆さつまいも 25 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 3 煮干だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>根菜のごまみそ煮 豚肉 30 ☆れんこん 10 にんじん 15 ☆さといも 10 ☆ごぼう 10 ☆だいこん 30 こんにやく 6 たけのこ水煮 10 干しいたけ 1 ごま 2 いんげん 3 みそ 3.5 みりん 4.5 しょうゆ 1 だし 1</p> <p>豆腐のすまし汁 豆腐 15 豆苗 6 にんじん 7 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>◎白菜のクリームスープ ☆はくさい 70 鶏肉 30 ベーコン 10 たまねぎ 40 にんじん 20 チンゲンサイ 10 しめじ 7 じゃがいも 35 パセリ 0.3 牛乳 100 バター 4 小麦粉 4 塩 1 しょうゆ 1 油 2</p> <p>だいこんのゆずあえ ☆だいこん 20 ☆ゆず ☆ゆず果汁 1 塩 0.2 三温糖 2 酢 1</p>	<p>ごはん</p> <p>ぶり大根 ☆ぶり 30 ☆だいこん 70 しょうゆ 4 三温糖 1.5 みりん 1 酒 1</p> <p>納豆和え ☆ほうれんそう 30 納豆 10 しょうゆ 1</p> <p>具だくさんのみそ汁 木綿豆腐 20 油揚げ 4 にんじん 3 しめじ 5 白ねぎ 4 みそ 3 だし 150</p>	<p>青菜じゃこごはん 米 40 ☆ごまつな 25 ☆だいこん 5 ちりめんじゃこ 5 しょうゆ 0.8 みりん 1 油 1</p> <p>おでん 鶏手羽元 30 ☆だいこん 90 ☆さといも 20 にんじん 20 こんにやく 15 木綿豆腐 30 三温糖 1 しょうゆ 7 みりん 4 だし</p> <p>みかん ☆みかん 60</p> 	<p>ドライカレー 米 40 豚ひき肉 50 たまねぎ 50 にんじん 30 ピーマン 8 にんにく しょうが カレー粉 0.3 ウスターソース 2 トマト缶 10 三温糖 0.5 しょうゆ 0.5 塩 0.5 (乳児:ケチャップライス)</p> <p>玉ねぎのスープ たまねぎ 15 にんじん 5 えのき 4 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 こしょう</p> 	
	<p>おやつ</p> <p>ちんすこう 小麦粉 三温糖 紫いもパウダー 油</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>フライドポテト</p>	<p>(3日)</p> <p>きなこごはん コーペパン 油 三温糖 きな粉</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>(17日)</p> <p>きなこかりんとう 食パン 黒糖 マーガリン きな粉</p> <p>牛乳 150cc</p>	<p>鮭ときこのおにぎり 米 鮭 しめじ 油揚げ だし しょうゆ</p> <p>お茶</p>	<p>◎せんざい 小豆 三温糖 塩 白玉粉 上新粉 (乳児:さつま芋せんざい)</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>ドーナツ</p>	<p>いちご蒸しパン 米粉 三温糖 油 BP 牛乳 いちごジャム</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>ふかひき芋</p>	<p>せんべい 牛乳 150cc</p>	
延長		かつおおにぎり	せんべい	ドーナツ			
			人気のクリームスープです！ たくさん食べて温まらしましょう！	納豆ネバネバ〜！ 子どもたちの前で混ぜます！ お楽しみに〜			
献立	9 23(月)	10 24(火)	11 25(水)	12 26(木)	13 27(金)	14 28(土)	
	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のマーマレード焼き 鶏肉 60 しょうゆ 3.5 酒 1.5 マーマレード 3.5</p> <p>うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし</p> <p>麩のみそ汁 麩 3 ☆かぶの葉 20 みそ 3 だし 150</p> 	<p>ごはん</p> <p>◎はす肉団子 鶏ひき肉 30 ☆れんこん 30 小麦粉 3 卵 10 パン粉 1.7 ごま油 2 塩 0.3 油 2 かぶのサラダ ☆かぶ 40 塩 0.1 ツナ缶 6 にんじん 5 酢 3 しょうゆ 1 三温糖 0.2 こしょう</p> <p>コーンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>(ゆめふじ) ローレル(シ) 鶏の丸焼き 丸葱 塩 油 煮込みハンバーグ 合びき肉 40 たまねぎ 20 卵 4 塩 0.1 パン粉 3 トマト缶 3 ケチャップ 5 しょうゆ 2 三温糖 1 牛乳 3</p> <p>サラダ ☆ブロッコリー 30 たまねぎ 3 三温糖 0.2 こしょう</p> <p>トマト トマト 25 フライドポテト じゃがいも 30 塩 0.3 油 5 パセリ 1 コーンスープ</p>	<p>ごはん</p> <p>◎鮭とチーズの 春巻き チーズ 20 じゃがいも 18 春巻きの皮 6 塩 0.2 ワイン 2 こしょう</p> <p>ブロッコリーの かつおあえ ☆ブロッコリー 40 しょうゆ 1.5 だし</p> <p>きのこのスープ しめじ 8 えのきたけ 8 にんじん 8 ねぎ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>◎カレーうどん 干しうどん 30 牛肉 25 たまねぎ 35 にんじん 7 じゃがいも 20 ねぎ 7 しょうゆ 12 みりん 8 カレー粉 0.3 片栗粉 2.5 かつお・昆布だし汁 250 (乳児:あんかけうどん)</p> <p>小松菜のごま酢あえ ☆ごまつな 20 ツナ缶 5 にんじん 6 ごま 2 しょうゆ 0.8 酢 2</p> <p>きのこのスープ しめじ 8 えのきたけ 8 にんじん 8 ねぎ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150</p>	<p>ごはん</p> <p>魚の塩麹焼き さくら 40 ごまじょう 4 油 1</p> <p>ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 8 糸こんにやく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし</p> <p>白菜のみそ汁 ☆はくさい 20 にんじん 5 油揚げ 2 だし 150 みそ 3</p> 	<p>ごはん</p> <p>肉じゃが 豚肉 25 じゃがいも 50 たまねぎ 30 にんじん 20 えのきたけ 10 糸こんにやく 15 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 6 酒 2 みりん 1 油 1</p> <p>玉ねぎとわかめのみそ汁 たまねぎ 20 カットわかめ 0.3 みそ 3 だし 150</p> 
おやつ	<p>五平もち 米 もち米 ごま みそ 三温糖</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>バームクーヘン</p>	<p>ブラウニー 小麦粉 ココア レーズン 卵 三温糖 油 牛乳 (24日:生クリーム いちご)</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>ビスケット</p>	<p>(11日) さつま芋のケーキ 小麦粉 卵 牛乳 バター 三温糖 さつま芋 米 牛乳 150cc</p> <p>お茶</p>	<p>(25日) さつま芋ごはん のおにぎり さつま芋 米 塩 黒ごま</p> <p>お茶</p>	<p>◎フルーツポンチ 桃缶 みかん缶 パイン缶 三温糖 白玉粉(乳児:寒天)</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>鮭おにぎり</p>	<p>せんべい みかん</p> <p>牛乳 150cc</p> <p>いもち</p>	<p>スティックパン 牛乳 150cc</p>
延長			せんべい	鮭おにぎり			
		24日はクリスマス子どもまつり、 特別メニューでクリスマスを 楽しんでもらいます♪	11日はお誕生会です！ さつま芋のケーキで お祝いします〜		13日の夜、ゆりさんは 八瀬でお泊りです！ ドキドキワクワク楽しんでくださいね！		

本格的に寒くなり、今月は温かいメニューをたくさん入れました！
12月はクリスマス子どもまつりに、ゆりさんは八瀬のお泊りと
楽しい行事がいっぱいです(´▽`)
体調を崩さないように手洗い、うがいを忘れずに♪



12月のおべんとう日は
12/17(火)です！

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	
乳児	目標	416	17.2	11.6	191	2
	予定献立栄養量	443	17.5	14.3	238	1.8
幼児	目標	574	23.7	15.9	259	2.5
	予定献立栄養量	512	20.4	16.6	271	2.1