

# 2018年 12月 献立表

木の実保育園

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
10月	和風クッパ ※O、1才はごまを除去します。 筑前煮 ※O、1才はこんにゃくを除去します。 りんご	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、板こんにゃく、O水あめ、O三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、卵、さけ、ごま、かつお節、ちくわ、Oきな粉、O牛乳	りんご、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たけのこ、いんげん	◎牛乳 ◎きな粉ぼう ◎牛乳	ゆかりおにぎり 果物
11月25日	★ミートソース 野菜スープ バナナ 	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、O板こんにゃく、O三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、粉チーズ、Oはんぺん、O赤みそ、Oかつお節、O牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、Oだいこん	◎ヨーグルト ◎みそおでん ※O、1才はこんにゃくを除去します。 ◎牛乳	さけおにぎり 果物
12月26日	ゆかりごはん 白身魚のフライ ※Oは焼きます。 里芋の煮物 トマト 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	米、さといも、パン粉、油、小麦粉、押麦、三温糖、O油、Oホットケーキ粉	◎牛乳、メルルーサ、卵、白みそ、赤みそ、Oねりあん、O卵、O牛乳	オレンジ、トマト、はくさい、たまねぎ、にんじん	◎牛乳 ◎あんこ巻き ◎牛乳	わかめおにぎり 果物
12月27日	バターロールパン 中華サラダ 肉団子シチュー みかん	ロールパン、はるさめ、小麦粉、マーガリン、こま油、三温糖、片栗粉Oじゃがいも、O片栗粉	◎牛乳、牛乳、鶏ひき肉、ハム、O粉チーズ、Oバター、O牛乳	みかん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶	◎牛乳 ◎じゃがいもおやき ◎牛乳	おかかおにぎり 果物
12月28日	ごまご飯 ※O、1才はごまを除去します。 豚のしょうが焼き ブロッコリーのお浸し にんじんの甘煮 ワカメとたまねぎの味噌汁 バナナ	米、押麦、三温糖、油、Oさつまいも、O三温糖	◎ヨーグルト、豚肉、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、Oバター、O牛乳	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、生わかめ、しょうが、Oりんご	◎ヨーグルト ◎さつまいもとりんごの重ね煮 ◎牛乳	ゆかりおにぎり 果物
12月29日	三色丼 じゃがいもと小松菜の味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、三温糖、押麦、油	◎牛乳、鶏ひき肉、卵、白みそ、赤みそ、O牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、焼きのり	◎牛乳 ◎焼き菓子 ◎せんべい ◎牛乳	
12月17日	ゆかりごはん 酢豚・ケチャップ味 ※Oは焼きます。 えのきと長ねぎの味噌汁 みかん	米、じゃがいも、片栗粉、押麦、油、砂糖、O白玉粉、O三温糖、O片栗粉	◎牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、O牛乳	みかん、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ピーマン、生わかめ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳 ◎甘辛だんご ※O、1才はきなこおにぎりになります。 ◎牛乳	さけおにぎり 果物
12月18日	かき玉うどん 五目豆 ※O、1才はこんにゃくを除去します。 りんご	ゆでうどん、片栗粉、三温糖、油、板こんにゃく、O米	◎ヨーグルト、かつお節、だいす水煮缶詰、かつお節、卵、O牛乳	りんご、にんじん、こんぶ、れんこん、ごぼう、たまねぎ、Oきゅうり	◎ヨーグルト ◎わかめおにぎり ◎塩もみきゅうり ◎牛乳	チーズサンド 果物
12月19日	ごまご飯 ※O、1才はごまを除去します。 ハンバーグ アスパラのお浸し 粉ふき芋 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、パン粉、押麦、三温糖、O食パン、O三温糖、Oマーガリン	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、白みそ、赤みそ、牛乳、黒ごま、かつお節、O卵、O牛乳	オレンジ、グリーンアスパラガス、なめこ、たまねぎ、ねぎ、パセリ	◎牛乳 ◎フレンチトースト ◎牛乳	わかめおにぎり 果物
12月20日	ゆかりごはん 煮魚 ひじきの煮物 トマト 小松菜とたまねぎの味噌汁 みかん	米、三温糖、押麦、O三温糖	◎牛乳、魚、だいす水煮缶詰、さつまいも、白みそ、赤みそ、Oバター、Oきな粉、O凍り豆腐、O牛乳	みかん、トマト、たまねぎ、にんじん、ひじき、こまつな	◎牛乳 ◎高野豆腐のきなこみく ◎麦茶	おかかおにぎり 果物
12月21日	ごまご飯 ※O、1才はごまを除去します。 ★から揚げ ※Oは焼きます。 ブロッコリーのおひたし にんじんの甘煮 じゃがいもとキャベツの味噌汁 バナナ 	米、片栗粉、じゃがいも、油、三温糖	◎ヨーグルト、鶏むね肉、かつお節、O牛乳	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、セロリ	◎ヨーグルト ◎カステラ ◎牛乳	さけおにぎり 果物
12月21日	バターロールパン チュリップから揚げ ※Oは焼きます。 ポイルブロッコリー にんじんのグラッセ キャベツスープ バナナ	ロールパン、片栗粉、油、三温糖、O三温糖	◎ヨーグルト、鶏手羽肉、O生クリーム、O卵	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、セロリ、Oいちご、Oみかん	◎ヨーグルト ◎クリスマスケーキ ◎麦茶	
12月22日	あんかけ焼きそば ワカメスープ グレープフルーツ	焼きそばめん、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉、なると、白みそ、赤みそ、O牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、干しいたけ、こまつな、ねぎ、生わかめ	◎牛乳 ◎焼き菓子 ◎せんべい ◎牛乳	

\*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

\*今月の栄養価の平均値  
(乳児) エネルギー464kcal、たんぱく質18、1g  
(幼児) エネルギー579kcal、たんぱく質22、1g

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。  
\*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。  
\*★は各クラスのクエスト献立になります。  
\*21日はクリスマス行事食になります。  
幼児組はクリスマスケーキ作りになります。



## 12月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 6日..... ひじきの煮物  
ひじきはどこからきたの?
- 12日..... 里芋の煮物  
里芋はどうやって実るの?
- 18日..... りんご  
りんごの中を見てみよう!
- 26日..... 白菜とにんじんの味噌汁  
味噌汁は何かから出汁をとるの?

