

12月献立表

* 献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
* このほかに0・1・2歳児は午前中に牛乳のおやつがあります

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 15 (月)	ご飯 白菜のとろろ煮 豆苗のんにく醤油和え 汁ビーフン	牛乳 大学かぼちゃ 袋菓子：つなっこ (0歳児：うさぎのしっぽ)	水稻穀粒(七分つき米)／ごま油／てんさい糖 かたくり粉／ごま(白)／ビーフン／さとうきび糖 なたね油／ごま(黒)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ロースハム／豚ひき肉／ 蒸しかまぼこ／八千代牛乳	はくさい／だいこん／生しいたけ／ねぎ／にんじん しょうが／りょくとうもやし／豆苗／えのきたけ きゅうり／にんにく／玉葱／チンゲンサイ 干し椎茸／かぼちゃ
2 ・ 16 (火)	スパゲティナポリタン 鶏ささみとキャベツのマヨ和え ミルクカレースープ	麦茶 甘辛じゃこおにぎり	マカロニ・スパゲッティ／なたね油／マヨドレ てんさい糖／水稻穀粒(七分つき米)	ウィンナー／パルメザンチーズ／鶏成鶏肉ささ身 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／牛乳／しらす干し	玉葱／にんじん／青ピーマン／ぶなしめじ トマトケチャップ／キャベツ／レモン(果汁、生) かぶ／かぶ(葉)
3 ・ 17 (水)	ご飯 ぶり大根 ほうれん草とひじきのサラダ ひつつみ汁	牛乳 きなごまクッキー	水稻穀粒(七分つき米)／てんさい糖／ごま(白) マヨドレ／薄力粉／しらたき／サフラワー油	ぶり／干ひじき／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｲﾄ) 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／八千代牛乳 きな粉(大豆)	だいこん／しょうが／ほうれんそう／にんじん さいいんげん／とうもろこし缶詰／干し椎茸／かぼちゃ ごぼう
4 ・ 18 (木)	ご飯 豚肉と生揚げのご味噌煮 もやしとツナの和え物 田舎汁	牛乳 かぼちゃとさつまいものケーキ	水稻穀粒(七分つき米)／ごま(白)／ごま油 てんさい糖／さといも／板こんにゃく／薄力粉 ベーキングパウダー／サフラワー油／上白糖 さつまいも	豚肩ロース(脂身付)／生揚げ／麦みそ まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｲﾄ)／木綿豆腐／八千代牛乳 豆乳	はくさい／ねぎ／生しいたけ／さいいんげん りょくとうもやし／キャベツ／きゅうり／にんじん えのきたけ／だいこん／ごぼう／かぼちゃ
5 ・ 19 (金)	油麴丼 豚しゃぶのわかめ和え 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 ピザトースト	水稻穀粒(七分つき米)／てんさい糖／ごま油 食パン／なたね油	たまご／豚モモ(脂身付き)／生わかめ／油揚げ 麦みそ／八千代牛乳／ベーコン／ﾌｪｰﾙﾄﾞｰｽ 油麴	玉葱／ねぎ／きゅうり／キャベツ／はくさい えのきたけ／こまつな／にんにく／トマトピューレ トマトケチャップ／青ピーマン
6 ・ 20 (土)	チキンライス カリカリポークサラダ せんぎりスープ	麦茶 りんごのソフトクッキー	水稻穀粒(七分つき米)／なたね油／かたくり粉 てんさい糖／オリーブ油／ホットケーキミックス さとうきび糖／サフラワー油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚肩ロース(脂身付) 牛乳	玉葱／青ピーマン／にんじん／トマトケチャップ キャベツ／きゅうり／えのきたけ／はくさい／パセリ りんご
8 (月)	ほうとう風うどん 春菊と玉葱のかき揚げ わかめの酢の物	牛乳 にんにく風味のチャーハン	干しうどん(乾)／さといも／薄力粉／なたね油 てんさい糖／水稻めし(七分つき米)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ／麦みそ 蒸しかまぼこ／生わかめ／八千代牛乳／豚ひき肉 かつお加工品(かつお節)	日本かぼちゃ／だいこん／にんじん／ねぎ しゅんぎく／玉葱／とうもろこし缶詰／キャベツ きゅうり／えのきたけ／葉ねぎ／にんにく
9 ・ 23 (火)	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 大根とじゃこのサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 青のりとチーズの蒸しパン	水稻穀粒(七分つき米)／てんさい糖／かたくり粉 なたね油／ごま油／さといも ホットケーキミックス／サフラワー油	鶏若鶏肉胸(皮なし)／生わかめ しらす干し(半乾燥品)／麦みそ／牛乳／あおのり プロセスチーズ	玉葱／チンゲンサイ／にんじん／とうもろこし缶詰 だいこん／きゅうり／りょくとうもやし／キャベツ ねぎ
10 ・ 24 (水)	ご飯 肉豆腐 きゃべつのおかか和え じゃが玉みそ汁	牛乳 マカロニと挽肉のカレー炒め	水稻穀粒(七分つき米)／しらたき／てんさい糖 なたね油／ごま(白)／じゃがいも マカロニ・スパゲッティ	木綿豆腐／和牛モモ(脂肪なし) かつお加工品(削り節)／油揚げ／麦みそ 牛乳／豚ひき肉	玉葱／ねぎ／キャベツ／にんじん／きゅうり りょくとうもやし／えのきたけ／青ピーマン／にんにく しょうが／カレー粉
11 (木)	バターチキンカレー ハムレタスサラダ 野菜ごろごろスープ	牛乳 シュトーレン風ケーキ	水稻穀粒(七分つき米)／無塩バター／てんさい糖 サフラワー油／マヨドレ／オリーブ油／薄力粉 強力粉／ベーキングパウダー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ヨーグルト(無糖) パルメザンチーズ／牛乳／ロースハム／牛乳 たまご	カレー粉／にんにく／玉葱／にんじん／トマト缶詰 トマトケチャップ／レタス／きゅうり／トマト レモン(果汁)／かぶ／かぶ(葉)／
12 ・ 26 (金)	白パン チキンのトマトクリーム煮 キャベツのマリネ ほうれん草とベーコンのスープ	牛乳 かぼちゃプリン	フランスパン／薄力粉／なたね油／てんさい糖 サフラワー油／じゃがいも／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／クリーム(乳脂肪) ベーコン／八千代牛乳／牛乳／ゼラチン	玉葱／セロリ／マッシュルーム／ブロッコリー パセリ／にんにく／トマト缶詰／トマトケチャップ キャベツ／きゅうり／にんじん／トマト とうもろこし缶詰／ほうれんそう／かぼちゃ
13 ・ 27 (土)	豚肉としめじのチャーハン 大根と鶏肉の中華風煮物 キャベツのねぎごまスープ	麦茶 シンプルクッキー	水稻穀粒(七分つき米)／なたね油／てんさい糖 なたね油／ごま(白)／薄力粉／サフラワー油	豚肩ロース(脂身付)／鶏若鶏肉モモ(皮なし) 豚モモ(脂身付き)	ぶなしめじ／マッシュルーム／玉葱／さいいんげん だいこん／しょうが／にんじん／干し椎茸／キャベツ ねぎ／葉ねぎ
22 (月)	ほうとう風うどん 春菊と玉葱のかき揚げ わかめの酢の物ゆず風味	牛乳 にんにく風味のチャーハン	干しうどん(乾)／さといも／薄力粉／なたね油 てんさい糖／水稻めし(七分つき米)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ／麦みそ 蒸しかまぼこ／生わかめ／八千代牛乳／豚ひき肉 かつお加工品(かつお節)	かぼちゃ／だいこん／にんじん／ねぎ／しゅんぎく 玉葱／とうもろこし缶詰／キャベツ／きゅうり えのきたけ／ゆず(果汁)／葉ねぎ／にんにく
25 (木)	もち米おはぎと五平餅 切干大根のベーコン炒め煮 七目みそ汁	牛乳 ソース焼きそば	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(精白米、もち米)／上白糖 ／ごま(白)／てんさい糖／なたね油 じゃがいも／板こんにゃく／蒸し中華めん	きな粉(大豆)／麦みそ／ベーコン／油揚げ 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／八千代牛乳 豚モモ(脂身付き)	切干しだいこん／葉ねぎ／にんじん／だいこん ねぎ／玉葱／キャベツ／りょくとうもやし／にら
月 平 均 栄 養 価			エネルギー 524kcal	タンパク質 21.3g	脂質 16.7g 食塩相当量 1.5g



郷土料理：ほうとう風うどん（山梨県）



世界の料理：シュトーレン風ケーキ（ドイツ）

