



# 12月のきゅうしょくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 脂肪		
12月1日 誕生会	金	ハッシュドビーフ・小松菜と人参のスープ・スパゲティサラダ・デザート	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・小松菜・人参・とうもろこし・スパゲティ・きゅうり・キャベツ・ハム・デザート	566kcal 17.3g 16.5g	豆乳	おにぎり 麦茶
12月4日	月	ごはん・冬豚汁・しゅうまい・ひじきの白和え・オレンジ	米・豚肉・人参・大根・里芋・玉ねぎ・白菜・油揚げ・ねぎ・しゅうまい・ひじき・こんにゃく・さやえんどう・豆腐・ごま・オレンジ	475kcal 18.1g 14.5g	バナナ	大学芋 麦茶
12月5日	火	丸パン(いちご&マーガリン)・野菜スープ・おいものグラタン・りんご	パン・いちご&マーガリン・玉ねぎ・キャベツ・人参・とうもろこし・じゃが芋・さつまいも・玉ねぎ・豚挽・トマト・チーズ・ブロッコリー・りんご	455kcal 15.8g 17.8g	ビスケット	蒸しパン 麦茶
12月6日	水	とりそぼろ丼・ほうれん草とじゃが芋のみそ汁・レンコンとしらすの和風サラダ・バナナ	米・鶏ひき肉・人参・さやいんげん・玉ねぎ・しいたけ・じゃが芋・ほうれん草・レンコン・きゅうり・しらす・ごま・バナナ	446kcal 17.0g 11.8g	牛乳	おにぎり 麦茶
12月7日	木	ごはん・おぼろ汁・いかのスティック唐揚げ・かぼちゃのそぼろ煮	米・おぼろ豆腐・小松菜・人参・いかスティック・かぼちゃ・鶏ひき肉・さやいんげん	472kcal 19.6g 13.6g	りんご	豆腐パンケーキ 麦茶
12月8日	金	カレーうどん・牛乳・白菜の塩昆布和え・みかん	うどん・人参・ねぎ・玉ねぎ・油揚げ・豚肉・シイタケ・しめじ・牛乳・白菜・塩昆布・みかん	523kcal 16.6g 17.2g	バナナ	きなこマカロニ 麦茶
12月11日	月	ほたてごはん・里芋と油揚げのみそ汁・キャベツメンチ・海苔酢和え・りんご	米・ほたて・人参・里芋・油揚げ・キャベツメンチ・ほうれん草・もやし・ハム・りんご	481kcal 17.0g 13.8g	オレンジ	蒸しパン 麦茶
12月12日	火	かぼちゃのクリームスパゲティ・ブロッコリーサラダ・ヨーグルト	ソフト麺・かぼちゃ・とうもろこし・白菜・鶏肉・豆乳・ブロッコリー・キャベツ・人参・ハム・ヨーグルト	465kcal 18.3g 5.6g	りんご	やきいも 麦茶
12月13日	水	ごはん・麩のみそ汁・マグロの竜田揚げ・五色和え	米・玉ねぎ・麩・キャベツ・マグロ・ほうれん草・人参・ひじき・かまぼこ・ハム	409kcal 18.4g 8.9g	バナナ	おにぎり 麦茶
12月14日	木	ごはん・はんぺんのすまし汁・照り焼き風肉団子・舞茸とじゃが芋の炒め物・カットゼリー	米・わかめ・はんぺん・えのき・人参・肉団子・舞茸・じゃが芋・カットゼリー	422kcal 13.2g 8.6g	ヨーグルト	せんべい 麦茶
12月15日	金	ピピン丼・白菜スープ・中華和え・バナナ	米・牛肉・もやし・ほうれん草・人参・白菜・ベーコン・春雨・ねぎ・しいたけ・きゅうり・もやし・ハム・バナナ	534kcal 18.4g 18.1g	せんべい	おにぎり 麦茶
12月18日 0.1.2歳のみ	月	ねぎ塩豚丼・小松菜と生揚げのみそ汁・キャベツとコーンのおかか和え・バナナ	米・豚肉・ねぎ・もやし・玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜・生揚げ・きゅうり・とうもろこし・バナナ	393kcal 20.4g 7.4g	ヨーグルト	フライドポテト 麦茶
12月19日	火	麻婆豆腐丼・牛乳・胡麻じゃこサラダ・みかん	米・豆腐・豚挽・人参・玉ねぎ・にら・ねぎ・牛乳・切干大根・キャベツ・きゅうり・ハム・ちりめんじゃこ・みかん	520kcal 18.7g 17.7g	りんご	おにぎり 麦茶
12月20日	水	チキンライス・きのこスープ・エビフライ・わかめとコーンのサラダ・デザート	米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・ベーコン・エビフライ・わかめ・キャベツ・とうもろこし・ツナ・デザート	498kcal 15.0g 15.5g	バナナ	蒸しパン 麦茶
12月21日 もちつき大会	木	雑煮・きなこもち・あんこもち	もち・人参・大根・鶏肉・里芋・つきこん・かまぼこ・しいたけ・ねぎ・黄な粉・小豆	480kcal 18.5g 5.9g	豆乳	りんごきんとん 麦茶