



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3日	月	きなこ揚げパン・野菜の豆乳スープ・ハンバーグ・わかめとコーンのサラダ・フルーチェ	きなこ揚げパン・さつまいも・白菜・ベーコン・人参・豆乳・ハンバーグ・わかめ・キャベツ・とうもろこし・ツナ・フルーチェ	469kcal 18.8g 18.3g	ビスケット	やきいも
12月4日	火	豚丼・あられ汁・キャベツの五色和え・みかん	米・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・人参・大根・じゃが芋・かまぼこ・ハム・ほうれん草・とうもろこし・みかん	415kcal 19.4g 6.3g	りんご	おにぎり
12月5日	水	和風レンコンミートスパゲッティ・牛乳・コールスローサラダ・バナナ	ソフト麺・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・牛ひき肉・トマトカット・トマトピューレ・トマトジュース・レンコン・牛乳・キャベツ・きゅうり・ハム・バナナ	539kcal 19.2g 18.5g	せんべい	蒸しパン
12月6日	木	ごはん・大根と豆腐のみそ汁・いかスティック揚げ・梅昆布和え・りんご	米・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・人参・大根・じゃが芋・かまぼこ・ハム・ほうれん草・とうもろこし・みかん	420kcal 19.4g 10.5g	ヨーグルト	おにぎり
12月7日 誕生会	金	ビーフカレー・根菜スープ・白菜サラダ・デザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・牛肉・大根・レンコン・ごぼう・ベーコン・白菜・きゅうり・ツナ・デザート	525kcal 14.7g 12.6g	豆乳	せんべい
12月10日	月	ごはん・石狩汁・大豆ナゲット・なめたけ和え・みかん	米・鮭・じゃが芋・大根・人参・玉ねぎ・こんにゃく・油揚げ・ねぎ・大豆ナゲット・ほうれん草・もやし・えのき・みかん	520kcal 22.8g 14.8g	りんご	おにぎり
12月11日 予行練習	火	おにぎり持参日・豆腐となめこのみそ汁・ヨーグルト	豆腐・なめこ・ヨーグルト	296kcal 9.7g 2.0g	ジュース	ビスケット
12月12日	水	ごはん・しめじと三つ葉のすまし汁・チキンカツ・中華春雨サラダ・りんご	米・しめじ・豆腐・三つ葉・大根・チキンカツ・春雨・人参・きゅうり・ハム・りんご	420kcal 12.2g 11.3g	せんべい	おにぎり
12月13日	木	ごはん・玉ねぎと生揚げのみそ汁・鯖の生姜煮・切干大根とひじきのサラダ	米・玉ねぎ・生揚げ・さば・切干大根・ひじき・きゅうり・人参	517kcal 20.4g 20.5g	バナナ	蒸しパン
12月14日	金	かやくうどん・もやしとほうれん草の塩昆布和え・バナナ	うどん・鶏肉・かまぼこ・しいたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・油揚げ・もやし・ほうれん草・塩昆布・バナナ	360kcal 16.9g 8.1g	ジュース	せんべい
12月17日	月	餃子丼・白菜スープ・ブロッコリーのナムル・バナナ	米・豚挽・キャベツ・ニラ・玉ねぎ・白菜・ベーコン・春雨・人参・ねぎ・干しいたけ・ブロッコリー・もやし・バナナ	427kcal 16.3g 13.3g	ビスケット	おにぎり
12月18日	火	丸パン(いちご&マーガリン)・具沢山シチュー・れんこんサラダ・チーズ	丸パン・いちご&マーガリン・鶏肉・豆乳・ブロッコリー・じゃ野外も・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ハム・レンコン・きゅうり・キャベツ・チーズ	596kcal 21.2g 28.2g	りんご	きなこマカロニ
12月19日	水	野菜味噌ラーメン・白菜と小松菜のおかか和え・フルーツヨーグルト	中華麺・豚挽肉・ねぎ・人参・もやし・キャベツ・にら・とうもろこし・白菜・小松菜・削り節・りんご・白桃缶・みかん缶・ヨーグルト	401kcal 16.7g 8.0g	せんべい	りんごきんとん
12月20日	木	チキンライス・豆乳コーンスープ・白身魚フライ・かぼちゃサラダ・デザート	米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・とうもろこし・豆乳・白身魚・かぼちゃ・きゅうり・ハム・デザート	647kcal 19.6g 17.7g	バナナ	蒸しパン