



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	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2日	月	ごはん・具沢山コンソメスープ・鶏の唐揚げ・白菜とりんごのサラダ	米/じゃが芋・人参・玉ねぎ・とうもろこし/鶏肉/白菜・人参・りんご・レーズン・酢・サラダ油・塩・胡椒	422kcal 15.1g 8.3g	お菓子	焼きいも
12月3日	火	ごはん・のっぺい汁・しらす納豆・キャベツの胡麻和え・みかん	米/里芋・ほたて・人参・つきこん・しいたけ・かまぼこ/ひきわり納豆・小松菜・しらす・人参/キャベツ・きゅうり・ごま・砂糖・しょうゆ	379kcal 13.3g 5.2g	ヨーグルト	アメリカン ドック
12月4日	水	根菜カレー・牛乳・海藻サラダ・バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・れんこん・大根・カレールウ/海藻サラダ/ツナ・キャベツ・人参・きゅうり/バナナ	502kcal 18.0g 12.7g	せんべい	きなこ マカロニ
12月5日	木	ごはん・白菜としめじのみそ汁・ぶりの照り焼き・小松菜の炒め煮・りんご	米/白菜・しめじ・玉ねぎ/ぶり/小松菜・大根・油揚げ・しょうゆ/りんご	448kcal 20.4g 14.6g	ジャム クラッカー	ブアマン ケーキ
12月6日 誕生会	金	ピビンパ丼・わかめスープ・和風ドレッシングサラダ・デザート	米・豚肉・もやし・人参・ほうれん草/豆腐・わかめ・玉ねぎ・しいたけ/きゅうり・キャベツ・人参・しょうゆ・みりん・酢・ゴマ油/デザート	396kcal 17.5g 5.9g	豆乳	お菓子
12月9日	月	豆乳胡麻味噌ラーメン・れんこんと大根の和風サラダ・フルーツポンチ	中華麺・豚ひき肉・もやし・人参・キャベツ/にら・たけのこ・きくらげ/れんこん・大根・小松菜・しらす・酢・しょうゆ/白桃・みかん缶・バナナ	471kcal 19.1g 9.8g	りんご	おにぎり
12月10日	火	ごはん・さつまいも汁・卵焼き・磯びたし・カットゼリー	米/さつまいも・ごぼう・大根・玉ねぎ・人参・鶏肉/卵焼き/ほうれん草・もやし・のり・かまぼこ・しょうゆ/カットゼリー	470kcal 14.6g 12.8g	バナナ	ビスケット
12月11日	水	麻婆生揚げ丼・切干大根ナムル・みかん	米・生揚げ・豚ひき肉・たけのこ・人参・玉ねぎ・ねぎ/にら/小松菜・切干大根・人参・砂糖・しょうゆ・酢/みかん	434kcal 14.7g 10.6g	ヨーグルト	蒸しパン
12月12日	木	バターロール・シーフードシチュー・ブロッコリーとキャベツのサラダ・バナナ	バターロール/玉ねぎ・じゃが芋・人参・しめじ・えび・いか・ホワイトルーフ/ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・塩/バナナ	375kcal 15.5g 7.9g	せんべい	おにぎり
12月13日	金	ハヤシライス・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・いちごヨーグルト	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・トマトビュレ・ハヤシルウ/ひじき・ほうれん草・ツナ・ぼん酢/いちごヨーグルト	435kcal 17.0g 8.0g	オレンジ	フライドポテト
12月16日	月	発表会リハーサルのため、全園児お弁当持参			りんごジュース	せんべい
12月17日	火	中華丼・牛乳・さっぱり和え・バナナ	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉/たけのこ/キャベツ・きゅうり・人参・大根・酢・ゆかり/バナナ	482kcal 13.1g 17.2g	ジャム クラッカー	大学芋
12月18日	水	ケチャップライス・さつまいもと白菜の豆乳スープ・エビカツ・コールスローサラダ・デザート	米・ツナ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ/さつまいも・白菜・ベーコン・人参・豆乳/エビカツ/キャベツ・とうもろこし・人参・きゅうり・ベジタブルソース/デザート	508kcal 13.5g 15.4g	オレンジ	なんちゃって 肉まん
12月19日	木	けんちんうどん・ほうれん草ともやしの海苔酢和え・ヨーグルト	うどん・鶏肉・人参・ごぼう・里芋・大根・しめじ・ねぎ・豆腐/ほうれん草・もやし・のり・ツナ・しょうゆ/ヨーグルト	387kcal 19.0g 5.3g	りんごジュース	おにぎり