



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	火	豆乳胡麻味噌ラーメン・中華和え・バナナ	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・豆乳・きゅうり・人参・ほうれん草・すし酢・しょうゆ・ごま油・バナナ	437kcal 19.1g 11.6g	りんご	おにぎり
12月2日	水	ピビンバ丼・もずくのスープ・キャベツとしらすのサラダ・チーズ	米・豚肉・もやし・人参・ほうれん草・もずく・豆腐・ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・しらす・しょうゆ・酢・ごま油・チーズ	407kcal 22.7g 8.5g	せんべい	豆腐パンケーキ
12月3日	木	ごはん・大根とネギのすまし汁・鯖の味噌煮・きんぴらごぼう・みかん	米／人参・大根・油揚げ・ねぎ／さば／ごぼう・人参・つきこん・ちくわ・しょうゆ・砂糖／みかん	445kcal 16.6g 11.0g	バナナ	フライドポテト
12月4日 誕生会 (在園児のみ)	金	ハヤシライス・とうふスープ・れんこんサラダ・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ・ハヤシルウ／豆腐・ほうれん草・人参／ハム・レンコン・人参・きゅうり・キャベツ・とうもろこし・ベジタブルソース・しょうゆ／手作りデザート	482kcal 14.8g 12.7g	豆乳	蒸しパン
12月7日	月	ごはん・はんぺんのすまし汁・揚げ鶏のレモン和え・キャベツのゆかり和え・カットゼリー	米／はんぺん・わかめ・えのき・人参／鶏肉・米粉／キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり／カットゼリー	392kcal 16.2g 6.5g	ヨーグルト	焼きじゃが
12月8日	火	中華丼・牛乳・わかめとコーンのサラダ・みかん	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・エビ・たけのこ／牛乳／わかめ・キャベツ・とうもろこし・ツナ・酢・しょうゆ／みかん	506kcal 17.7g 16.4g	りんご	きな粉 ドーナツ
12月9日	水	バターロール・チリコンカーン・切干大根とハムのサラダ・バナナ	バターロール／玉ねぎ・人参・豚ひき肉・大豆・じゃがいも・カレールウ・トマトジュース／切干大根・ハム・人参・きゅうり・しょうゆ・ごま油／バナナ	410kcal 16.5g 14.2g	せんべい	おにぎり
12月10日	木	ごはん・のっぺい汁・玉子焼き・おかかポン酢和え・りんご	米／里芋・ほたて・人参・つきこん・しいたけ／かまぼこ／玉子焼き／キャベツ・ほうれん草・人参・ポン酢・削り節／りんご	329kcal 11.7g 2.9g	オレンジ	野菜チヂミ
12月11日	金	かやくうどん・じゃがじゃこサラダ・フルーツミックスヨーグルト	うどん・鶏肉・かまぼこ・ほししいたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・油揚げ／じゃがいも・ちりめんじゃこ・人参・きゅうり・ベジタブルソース／フルーツミックスヨーグルト	441kcal 20.5g 8.4g	バナナ	お菓子
12月14日	月	ごはん・里芋と白菜のみそ汁・ソースカツ・なめたけ和え・りんご	米／里芋・白菜／ヒレカツ／ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ／りんご	400kcal 13.5g 6.7g	オレンジ	ふラスク
12月15日	火	きな粉揚げパン・春雨スープ・もみの木ハンバーグ・マカロニサラダ	きなこ揚げパン／春雨・人参・ねぎ・キャベツ／ハンバーグ／マカロニ・きゅうり・人参・ツナ・とうもろこし・ベジタブルソース	442kcal 16.1g 17.6g	ヨーグルト	おにぎり
12月16日	水	ごはん・キャベツと玉ねぎのみそ汁・鮭の煮付け・海苔酢和え・みかん	米／キャベツ・玉ねぎ・油揚げ／鮭／ほうれん草・もやし・ハム・きざみのり・酢・しょうゆ／みかん	386kcal 19.5g 5.4g	おやつ ソーセージ	やきいも
12月17日	木	ごはん・ほうれん草のスープ・鶏のみそ焼き・車麩と野菜の煮物・フルーチェ	米／ほうれん草・豆腐・玉ねぎ／鶏肉／車麩・人参・里芋・大根・しょうゆ・砂糖／フルーチェ	382kcal 18.4g 5.4g	せんべい	蒸しパン
12月18日	金	あんこもち・きなこもち・雑煮	もち・あずき／もち・きなこ／もち・人参・大根・豚肉・さといも・つきこん・かまぼこ・しいたけ	430kcal 19.3g 6.4g	豆乳	ビスケット
12月21日	月	ほうとう風うどん・牛乳・キャベツとツナのサラダ・バナナ	うどん・豆腐・えのき・かぼちゃ・人参・大根・白菜・ねぎ・鶏肉／牛乳／キャベツ・ツナ・人参・きゅうり・しょうゆ・酢／バナナ	449kcal 22.5g 9.2g	オレンジ	おにぎり
12月22日	火	チキンライス・豆乳コーンポタージュ・エビフライ・しょうゆフレンチ・クレープ	米・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ケチャップ／とうもろこし・玉ねぎ・豆乳・ホワイトルウ／エビフライ／ほうれん草・もやし・にんじん・ハム・しょうゆ／クレープ	503kcal 15.5g 13.9g	チーズ	なんちゃって 肉まん