



12月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2024.12

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 食塩相当量		
12月2日	月	ごはん・里芋と大根のみそ汁・鶏肉のアップルジンジャーソース・レンコンの和風サラダ・バナナ	米/里芋・大根・油揚げ/鶏肉/りんごジャム/レンコン・きゅうり・人参・しらす・ごま/バナナ	385kcal 17.9g 2.1g	豆乳クッキー	ふラスク
12月3日	火	肉野菜うどん・しょうゆフレンチ・ヨーグルト	うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ねぎ・しめじ・ちくわ・しいたけ/ほうれん草・もやし・とうもろこし・ハム/ヨーグルト	419kcal 19.3g 2.4g	ハッピーターン ミニ	蒸しパン (ココア)
12月4日	水	生揚げの中華丼・もやしと小松菜のナムル・フルーツミックス	米・生揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・白菜・チンゲン菜/もやし・人参・こまつな・ごま/みかん缶・白桃缶・パイナップル	393kcal 14.1g 1.2g	オレンジ	フライドポテト
12月5日	木	ごはん・のっぺい汁・鮭の焼き漬け・ほうれん草のマヨ和え・カットゼリー白桃	米/里芋・ほたてがし・人参・つきこん・しいたけ・かまぼこ/さけ/ほうれん草・きゅうり/かまぼこ・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/白桃ゼリー	426kcal 17.5g 2.4g	黄桃缶	ぱりんこ ソフトサラダ
12月6日	金	ハンバーガー・コンソメスープ・切干大根のさっぱりサラダ・牛乳・オレンジ	丸パン・ハンバーグ/玉ねぎ・ほうれん草・とうもろこし・ベーコン/切干大根・人参・きゅうり・シーチキン/牛乳/オレンジ	432kcal 18.9g 2.5g	星たべよ	おにぎり
12月9日	月	ふりかけごはん・春雨スープ・卵焼き・白菜とツナのサラダ・チーズ	米・ふりかけ/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・ハム/卵焼き/白菜・もやし・きゅうり・シーチキン/チーズ	362kcal 13.3g 1.5g	ひこうき ビスケット	きなこマカロニ
12月10日	火	ごはん・小松菜と豆腐のみそ汁・揚げ鶏のレモン和え・キャベツの五色和え・みかん	米/こまつな・豆腐・玉ねぎ/鶏肉・米粉・レモン/キャベツ/かまぼこ・もやし・ほうれん草・とうもろこし/みかん	418kcal 18.6g 1.8g	白桃缶	野菜の子チミ
12月11日	水	わかめごはん・キャベツと玉ねぎのみそ汁・白身魚の洋風焼き・ポテトのさっぱり和え・バナナ	米・わかめ/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/たら・玉ねぎ・とうもろこし・ピーマン・パプリカ/ケチャップ・ノンエッグマヨネーズ/じゃが芋・きゅうり・とうもろこし・人参/バナナ	364kcal 14.7g 2.1g	ぼたぼた焼き	桃のケーキ
12月12日	木	バターロール・野菜の豆乳スープ・マカロニイタリアン・オレンジ	バターロール/鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・豆乳/マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトピューレ/オレンジ	375kcal 14.0g 2.3g	バナナ	おにぎり
12月13日 誕生会	金	根菜カレー・豆腐ときのこのスープ・おなかポン酢和え・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・レンコン・大根・カレールウ/豆腐・ベーコン・しめじ・えのきたけ/キャベツ・きゅうり・人参・かつお節/ゼリーの素・白桃缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップ	476kcal 14.5g 1.9g	まめびよ ココア	サッポロポテト
12月16日	月	長崎ちゃんぽん・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・フルーツ杏仁	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・きくらげ・えび・なると・豆乳/ひじき・ほうれん草・シーチキン・とうもろこし/杏仁豆腐・ミックスフルーツ	448kcal 20.6g 2.2g	オレンジ	おにぎり
12月17日	火	ごはん・さつま汁・カレーの照り焼き・煮菜・バナナ	米/さつまいも・大根・人参・玉ねぎ・鶏肉/かれい/休菜・油揚げ・人参・打ち豆/バナナ	409kcal 17.6g 2.3g	おやつ ソーセージ	蒸しパン (ハムチーズ)
12月18日 もちつき大会	水	あんこもち・きなこもち(めばえ・ひかり/切りざい納豆ごはん)・雑煮	もち・あんこ・きなこ/人参・大根・豚肉・里芋・つきこん・かまぼこ・しいたけ・ねぎ/米/納豆・野菜・たくあん	457kcal 28.9g 1.8g	りんごジュース	たべっこ ベイビー
12月19日	木	ごはん・かぶとしめじのみそ汁・豚肉の甘酢炒め・キャベツと人参のおひたし・カットゼリーりんご	米/かぶ・しめじ/豚肉・れんこん・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン/キャベツ・人参・もやし/りんごゼリー	391kcal 17.0g 1.8g	マンナ ビスケット	ミニピザまん
12月20日	金	ごはん・かまぼこのすまし汁・タレカツ・小松菜の胡麻酢和え・オレンジ	米/かまぼこ・えのきたけ・ほうれん草/豚ヒレ・ごま/人参・こまつな・もやし・ごま/オレンジ	383kcal 14.5g 1.9g	バナナ	かつぱ えびせん
12月23日	月	アップルパン・パンプキンスープ・もみの木ハンバーグ・ほうれん草のソテー・クリスマスデザート	アップルパン/かぼちゃ・玉ねぎ・ベーコン・豆乳・シチュールウ/ハンバーグ/ほうれん草・玉ねぎ・とうもろこし・ウインナー/デザート	426kcal 16.2g 2.0g	ポテコ	豆腐 パンケーキ