



平成30年度
12月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー-389 kcal
たんぱく質16.9g 脂質16.1g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 土	ギョーザ 春雨サラダ 塩ラーメン りんご	しらすおにぎり	春雨和え ミニラーメン	ギョーザ 春雨 人参 きゅうり 卵 中華麺 なたと 挽き肉 りんご	前 牛乳 後 チーズ おかし
3 月	焼肉 ナムル ワンタンスープ オレンジ	ごはん	豚肉やわらか煮 玉ねぎだし煮	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン もやし ほうれん草 ワンタン 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 たい焼き
4 火	鮭パン粉焼き インゲンベーコン炒め ちくわの味噌汁 柿	ごはん	鮭パン粉焼き刻み ほうれん草おひたし	鮭 インゲン ベーコン 人参 ちくわ ほうれん草 油揚げ 柿	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 サツマステック♪
5 水	ミートソーススパゲッティ グリーンサラダ パンプキンスープ キウイフルーツ	ハムサンド	やわらかパスタ かぼちゃサラダ	ミートソース スパゲッティ レタス きゅうり ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ キウイ	前 牛乳 後 牛乳 ピザトースト♪
6 木	★鶏肉油揚げ煮 おひたし ワカメ汁 洋梨缶	ごはん	鶏肉煮 ほうれん草ワカメ和え	鶏挽肉 油揚げ ほうれん草 ワカメ 豆腐 ねぎ 洋梨缶	前 牛乳 後 牛乳 ドームケーキ
7 金	パンプキンカレー 福神漬 ベーコンスープ りんご	カレーライス	シチュウ風 玉ねぎスープ煮	鶏肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ ベーコン キャベツ りんご	前 ヤクルト 後 ぶどうゼリー
8 土	お遊戯会				リンゴジュース
10 月	親子煮 ビーフン炒め ツナマヨ和え 白菜の味噌汁 オレンジ	ごはん	鶏肉やわらか煮 ツナ和え	鶏肉 玉ねぎ にんじん 卵 ビーフン ツナ 大根 白菜 油揚げ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 フレンチトースト♪
11 火	赤魚の中華煮 ちくわキャベツ炒め ほうれん草の味噌汁 パイナップル	ごはん	赤魚煮 ほうれん草豆腐和え	赤魚 キャベツ ちくわ ピーマン 卵 ほうれん草 豆腐 板麩 パイナップル	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 シュークリーム
12 水	豆腐ハンバーグ サラスパ ふわふわスープ みかん	レーズンパン	豆腐ハンバーグ サラスパ	合挽肉 玉ねぎ パスタ レタス きゅうり じゃがいも 人参 ベーコン みかん	前 牛乳 後 フルーツカスタード♪
13 木	★カレー挽肉じゃが ひじきゴマ酢和え 大根の味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	肉じゃが ひじき和え	じゃがいも 人参 豚挽肉 ひじき いんげん ちくわ 大根 キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 お焼き♪
14 金	ハヤシライス 福神漬 三色サラダ 玉子スープ ぶどう	ハヤシライス	牛肉やわらか煮 温野菜	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 福神漬 大根 きゅうり 鶏肉 春雨 卵 ぶどう	前 ヤクルト 後 牛乳 蒸しパン♪
15 土	お弁当交流Day	チャーハン	おひたし 中華豆腐	卵 ベーコン キャベツ 人参 ピーマン 豆腐 パナナ なたと ほうれん草	前 牛乳 後 チーズ おかし
17 月	鶏肉団子蒸し 大根たらこ炒め はんぺんすまし汁 オレンジ 佃煮	ごはん	鶏肉団子 根菜煮物	鶏挽肉 コーン缶 大根 人参 たらこ 佃煮 はんぺん みつば しいたけ 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 ウィナーケーキ♪
18 火	タラの野菜あん かぼちゃの甘煮 豚汁 キウイフルーツ	ごはん	タラあんかけ かぼちゃ煮物	タラ 人参 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 豚肉 ごぼう 豆腐 キャベツ しめじ キウイ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 カスタードケーキ
19 水	★スパニッシュオムレツ チキンサラダ マカロニスープ ぶどう	スティックパン	鶏肉やわらか煮 マカロニスープ煮	卵 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 レタス きゅうり 人参 キャベツ ベーコン ぶどう	前 牛乳 後 りんごゼリー
20 木	☆クリスマスランチ☆ チキン エビフライ スープ カナッペ フルーツポンチ	ピラフ	照り焼きチキン ピラフ	鶏肉 エビ レタス きゅうり ワカメ えのき チーズ みかん缶 パナナ	前 牛乳 後 牛乳 チーズドック
21 金	エッグカレー 福神漬 野菜スープ りんご	カレーライス	シチュウ風 野菜スープ煮	卵 人参 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 福神漬 ベーコン 白菜 りんご	前 ヤクルト 後 ジョア X'masケーキ
22 土	シューマイ 生野菜 けんちんうどん みかん缶	ごまおにぎり	けんちん煮 うどん	シューマイ レタス きゅうり 鶏肉 人参 ごぼう しいたけ うどん みかん缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
24 月	振替休日				
25 火	メンチカツ なめこ豆腐 えび団子スープ ぶどう	ごはん	なめこ豆腐 野菜煮物	メンチカツ なめこ 豆腐 えび団子 玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ハムサンド♪
26 水	豚肉とキャベツの味噌炒め 白和え しめじかき玉汁 グレープフルーツ	おにぎり	豚肉キャベツ炒め 白和え	豚肉 キャベツ 豆腐 ちくわ いんげん しめじ 卵 ねぎ 鶏肉	前 牛乳 後 麦茶 あんまん♪
27 木	トロトロ納豆 大根甘辛煮 酢の物 じゃがいも汁 パイナップル	納豆ごはん	納豆 大根煮物	納豆 長芋 大根 牛肉 きゅうり ワカメ カニカマ じゃがいも 玉ねぎ パイナップル	前 牛乳 後 牛乳 リンゴドーナツ♪
28 金	ちくわ天 かき揚げ 肉豆腐 年越しうどん みかん缶	ごはん	肉豆腐 うどん	ちくわ 春菊 しらす 生揚げ 豚肉 鶏肉 卵 ほうれん草 うどん みかん缶	前 ヤクルト 後 麦茶 クリームパン
4 金	ほうれん草カレー 福神漬 大根スープ りんご	カレーライス	肉じゃが 大根スープ煮	ほうれん草 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 大根 豚肉 りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 おかし