



すぎのこ保育園

平成29年12月

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 金	ウインナーカレー 福神漬 野菜スープ バナナ	カレーライス	シチュー風 野菜コンソメ煮	ウインナー 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも 福神漬 ベーコン 白菜 バナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 蒸しいも♪
2 土	焼きうどん ネバネバサラダ 豆腐汁 ぶどう	さけおにぎり	焼きうどん刻み オクラワカメ和え	うどん 豚肉 キャベツ 人参 オクラ ワカメ きゅうり 豆腐 ぶどう	前 牛乳 後 チーズ おかし
4 月	豚丼 ひじき煮 おひたし なめこ汁 キウイフルーツ	豚丼	豚丼刻み ほうれん草ひじき和え	豚肉 玉ねぎ 糸こんに びじき 人参 油揚げ ほうれん草 なめこ 豆腐	前 牛乳 後 麦茶 あんまん
5 火	赤魚唐揚げ 大根の酢の物 豚汁 グレープフルーツ	ふりかけごはん	赤魚煮付け 大根人参だし煮	赤魚 大根 人参 豚肉 ごぼう 糸こんに キャベツ しめじ グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 プリン
6 水	煮込みおでん インゲン三色炒め かき玉汁 切干サラダ みかん	おにぎり	じゃがいもツナ煮 人参甘煮	人参 ジャがいも さつま揚げ コーン缶 ベーコン インゲン ツナ しめじ 卵	前 牛乳 後 牛乳 クレープ♪
7 木	野菜納豆 すき昆布煮 肉団子 しめじの味噌汁 黄桃缶	納豆ごはん	野菜納豆 肉団子刻み	納豆 人参 小松菜 たくあん すき昆布 鶏肉 肉団子 しめじ 豆腐 黄桃缶	前 牛乳 後 牛乳 クリームパン
8 金	★ホレンソウカレー 福神漬 野菜スティック ベーコンスープ 柿	カレーライス	豚肉ほうれん草煮 おひたし刻み	ほうれん草 豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 きゅうり ベーコン キャベツ 柿	前 ヤクルト 後 牛乳 サクサクバナナ♪
9 土	お弁当の日	チャーハン	豆腐あんかけ じゃがいもマッシュ	じゃがいも 卵 キャベツ 人参 ビーマン 豆腐 バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
11 月	豆腐ステーキ キャベツ蒸し鶏サラダ しめじかき玉汁 オレンジ	のりたまごはん	豆腐ステーキ刻み 蒸し鶏キャベツ和え	豆腐 豚肉 えのき 舞茸 キャベツ ササミ しめじ 卵 鶏肉 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 チーズホットク♪
12 火	鮭フライ 春雨和え物 玉子スープ ぶどう	ふりかけごはん	鮭煮付け 春雨和え物	鮭 春雨 きゅうり ハム 人参 鶏肉 卵 ほうれん草 ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 マミー 肉まん
13 水	スパゲッティー ポテトサラダ 白菜スープ りんご	ジャムサンド	スパゲッティー刻み ポテトサラダ	スパゲッティー ハム 玉ねぎ ジャがいも 人参 きゅうり ベーコン 白菜 りんご	前 牛乳 後 牛乳 たい焼き
14 木	肉じゃが もやしの酢の物 ちくわの味噌汁 キウイフルーツ	しらすごはん	肉じゃが風 もやしだし煮	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんに もやし ハム きゅうり ちくわ キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 ホットドック♪
15 金	ホタテカレー 福神漬 ココロサラダ ワカメえのきスープ みかん	カレーライス	シチュー風 さつまいも甘煮	ホタテ 玉ねぎ 豚肉 人参 ジャがいも コーン缶 さつまいも きゅうり ワカメ みかん	前 ヤクルト 後 ぶどうゼリー
16 土	お遊戯会			パン リンゴジュース	
18 月	チャップチェ 温豆腐 中華スープ 柿	のりたまごはん	春雨豚肉炒め刻み 温豆腐	豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 春雨 豆腐 鶏肉 卵 ほうれん草 柿	前 牛乳 後 牛乳 バナナフリッター♪
19 火	★サバしょうゆ焼き 肉みそサラダ けんちん汁 黄桃缶	ふりかけごはん	肉みそ豆腐 根菜だし煮	サバ 豚肉 キャベツ きゅうり 鶏肉 人参 ごぼう 豆腐 糸こんに 油揚げ 黄桃缶	前 飲むヨーグルト 後 煮リンゴカスタード♪
20 水	チキンケチャップ煮 グリーンサラダ たっぷりコンソメスープ オレンジ	黒糖パン	チキンケチャップ刻み ブロッコリーコーンと和え	鶏肉 レタス キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン缶 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	前 牛乳 後 ヨーグルト
21 木	クリスマスランチ	コーンパン	鶏肉じゃがいも煮 人参スープ煮	鶏肉 エビ ジャがいも ポテト 人参 きゅうり ゼリー チーズ パン	前 牛乳 後 牛乳 今川焼
22 金	ポークカレー 福神漬 大根スープ りんご	カレーライス	豚肉人参やわらか煮 大根ほうれん草だし煮	豚肉 人参 玉ねぎ ジャがいも 福神漬 大根 人参 ほうれん草 りんご	前 ヤクルト 後 ジョア クリスマスケーキ♪
23 土	天皇誕生日				
25 月	メンチカツ 大根サラダ ふりかけ ニラ玉汁 グレープフルーツ	ふりかけごはん	大根人参だし煮 きゅうり卵和え	メンチカツ 大根 人参 きゅうり ふりかけ ニラ 卵 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 ミニドック
26 火	たらのけチャップあんかけ もやしのナムル ワントンスープ 柿	のりたまごはん	たらけチャップ煮 鶏肉ほうれん草煮	たら 玉ねぎ インゲン しいたけ もやし 人参 ほうれん草 ワンタン 鶏肉 柿	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 お好み焼き♪
27 水	チキンソテー ブロッコリーサラダ ミネストローネ ぶどう	チーズサンド	チキンソテー刻み トマトマカロニ	鶏肉 ブロッコリー トマト コーン缶 人参 じゃがいも 玉ねぎ マカロニ ぶどう	前 牛乳 後 カルピスポンチ♪
28 木	えび天 ちくわ天 ほうれん草きのこ和え 年越しうどん みかん缶	なめたけごはん	ほうれん草きのこ和え ミニうどん	エビ ちくわ ほうれん草 かまぼこ 鶏肉 うどん 鶏肉 卵 ほうれん草 みかん缶	前 牛乳 後 麦茶 芋お焼き♪
29日～3日まで年末年始休み					
4 木	かぼちゃコロッケ 生野菜 トマト ワカメえのきスープ 洋梨缶	ふりかけごはん	鶏肉トマト煮 キャベツワカメ和え	かぼちゃコロッケ キャベツ きゅうり トマト ワカメ えのき 鶏肉 洋梨缶	前 牛乳 後 牛乳 シュークリーム

今月の平均カロリー-378kcal 平均タンパク質16.2g 平均脂質16.1g (ごはん、パンなどの主食カロリーは含まれておりません。)

