



令和元年度  
12月号  
すぎのご保育園

今月の平均カロリー394kcal  
たんぱく質16.3g 脂質17.4g ナトリウム1.5g  
(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
2月	バラ焼き オクラとササミの和え物 ふのりの味噌汁 オレンジ	ごはん	ササミの醤油煮 刻みオクラ	牛肉 玉ねぎ オクラ ささみ ふのり 豆腐 油揚げ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 肉まん♪
3火	サバの味噌煮 大根の酢の物 沢煮椀 キウイフルーツ	ごはん	豚肉の中華あん 大根の煮物	さば 大根 人参 きゅうり 豚肉 ごぼう キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 蒸しいも♪
4水	トマトとツナの Pasta 野菜スティック ワカメ玉子スープ グレップフルーツ	エッグサンド	刻みパスタ 鶏肉のだし煮	トマト シーチキン スパゲティ 人参 大根 きゅうり 鶏肉 玉子 グレップ	前 牛乳 後 コロコロゼリー♪
5木	★鶏肉のみぞれ煮 人参の子和え はんぺんのすまし汁 パイン缶	ごはん	鶏肉のしょうゆ煮 人参シリシリ	鶏肉 大根 人参 たらこ はんぺん 玉ねぎ しいたけ パイン缶	前 牛乳 後 牛乳 ととやき
6金	アボカドカレー 福神漬 かに玉スープ みかん	カレーライス	肉じゃが風煮 とろとろスープ	アボカド 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 福神漬 カニカマ 鶏肉 みかん	前 ヤクルト 後 牛乳 オレンジパンケーキ♪
7土	お弁当交流デー	チャーハン	ポテトサラダ 豆腐のとろとろ煮	豆腐 じゃがいも キャベツ きゅうり 玉子 なたと パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
9月	すき焼き風煮 春雨の酢の物 ★カレー味噌汁 りんご	ごはん	刻みすき焼き 玉ねぎの味噌煮	牛肉 白菜 ねぎ 豆腐 しらたき 春雨 ハム 人参 じゃがいも 玉ねぎ りんご	前 牛乳 後 牛乳 あんまん♪
10火	炒り鶏 ほうれん草のきのこ和え 石狩風味味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	鮭の味噌煮 根菜のやわ煮	鶏肉 ごぼう 人参 さつま揚げ 大根 ほうれん草 鮭 キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 マヨパン♪
11水	ポークチャップ ひじきサラダ モロヘイヤスープ オレンジ	黒糖ロール	刻みポークチャップ ひじきのだし煮	豚肉 玉ねぎ ひじき シーチキン もやし モロヘイヤ しらす 人参 オレンジ	前 牛乳 後 麦茶 おやき♪
12木	トトロ納豆 肉巻き もやしの酢の物 さつま汁 みかん缶	納豆ごはん	刻み納豆 オクラの味噌煮	長芋 納豆 オクラ 豚肉 もやし ハム 人参 さつま芋 みかん缶	前 牛乳 後 牛乳 シュークリーム
13金	ポークカレー 福神漬 パンキンサラダ スンドゥブ フルーチェ	カレーライス	肉じゃが風煮 かぼちゃマッシュ	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 福神漬 かぼちゃ 豆腐 ニラ フルーチェ	前 ヤクルト 後 チーズ おかし
14土	<b>クリスマスお遊戯会</b>	*  *  *  *  *  *  *  *  *  *			前 りんごジュース
16月	野菜コロッケ トマト 生野菜 大根スープ パイナップル	ごはん	ポテトサラダ 豚肉の煮物	野菜コロッケ トマト キャベツ 大根 豚肉 人参 パイナップル	前 牛乳 後 牛乳 スティックパン
17火	イカの香り揚げ 切干サラダ じゃがいも汁 キウイフルーツ	ごはん	ツナの和え物 玉ねぎの甘煮	いか 切干大根 人参 シーチキン じゃがいも 玉ねぎ 玉子 キウイ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ハムズスケキ♪
18水	ハムカツ バターコン 豆腐サラダ えのきの味噌汁 オレンジ	おにぎり	豆腐の中華あん キャベツのだし煮	角ハム コーン缶 豆腐 キャベツ きゅうり えのき 油揚げ オレンジ	前 牛乳 後 ヨーグルト
19木	フライドチキン エビグラタン ツナポテサラダ コーンスープ ポッキー ゼリー	パンバイキング	鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ	鶏肉 マカロニ じゃがいも シーチキン 人参 きゅうり ゼリー	前 牛乳 後 牛乳 せんべい
20金	きのこカレー 福神漬 ふわふわスープ みかん	カレーライス	肉じゃが風煮 豚肉のコンソメ煮	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ しめじ 福神漬 ベーコン 人参 みかん	前 ヤクルト 後 ジョア クリスマスケキ♪
21土	肉団子 煮豆 大根サラダ 味噌ラーメン 黄桃缶	ごまおにぎり	刻み肉団子 ミニラーメン	肉団子 煮豆 大根 人参 きゅうり 豚肉 玉ねぎ 中華麺 黄桃缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
23月	豚生姜焼き グリンサラダ トマト ニラ玉汁 キウイフルーツ	ごはん	豚肉の醤油煮 刻みトマト	豚肉 玉ねぎ ブロッコリー レタス トマト ニラ 豆腐 玉子	前 牛乳 後 牛乳 シュガートスト♪
24火	赤魚の唐揚げ 春雨ピーナツ ★ほうとう風味味噌汁 オレンジ	ごはん	赤魚のだし煮 かぼちゃマッシュ	赤魚 春雨 人参 きゅうり 鶏肉 ぎょうざ皮 ごぼう かぼちゃ	前 飲むヨーグルト 後 プリン
25水	ウイナー 漬物 コンサラダ お雑煮 みかん	五目ごはん	鶏肉のしょうゆ煮 根菜のやわ煮	ウイナー たくあん コン缶 カニカマ キャベツ 鶏肉 ごぼう 餅 みかん	前 牛乳 後 ヤクルト チョコパイ
26木	肉豆腐 うずら甘辛煮 おひたし なめこ汁 グレップフルーツ	ごはん	刻み肉豆腐 刻みおひたし	豚肉 豆腐 うずらの玉子 ホウレン草 なめこ ねぎ グレップフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 おにぎり♪
27金	ハヤシライス 福神漬 ミネストローネ りんご	ハヤシライス	肉じゃが風煮 玉ねぎのトマト煮	牛肉 玉ねぎ じゃが芋 福神漬 ベーコン トマト 人参 りんご	前 ヤクルト 後 麦茶 たこやき♪
28土	ひじきと人参の一口揚 エビ天 みかん 年越しうどん ほうれん草磯辺和え	★ツナ昆布おにぎり	ひじきのしょうゆ煮 ミニうどん	ひじき 鶏肉 人参 コーン缶 エビ ごぼう うどん ほうれん草 みかん	前 牛乳 後 チーズ おかし
12/29~1/3はお休みです					