



12月の予定献立表



令和3年度

育映保育園

日	曜	乳児 午前のおやつ	昼食の献立	午後のおやつ	熱量 幼児 (乳児)	主に使う食品
1	水	麦茶 ヨーグルト	麦飯 キーマカレー 小松菜のスープ スティックサラダ 黄桃	牛乳 ジャムサンド	662 (478)	豚肉 玉葱 人参 小松菜 きゅうり
2	木	牛乳 ウエハース	バターロール かぶのスープ ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのソテー マカロニサラダ	麦茶 さつまいもおにぎり	584 (504)	豚肉 かぶ 大豆 ブロッコリー
3	金	牛乳 グレープフルーツ	ご飯 みそ汁(大根、油あげ、長葱) カレイの煮魚 南瓜の含め煮 変わり納豆	ジュース お菓子	568 (477)	カレイ 南瓜 茄子 長葱 玉葱 人参
4	土	麦茶 ヨーグルト	カレーうどん りんご	牛乳 おやつパン	517 (399)	豚肉 玉葱 じゃが芋 ほうれん草 りんご
6	月	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 白菜のポン酢和え	牛乳 ケーキサレ	628 (483)	鯖 白菜 えのき 切干大根 人参
7	火	牛乳 バナナ	レーズンパン 野菜スープ タンドリーチキン ポパイソテー ポテトサラダ	麦茶 いなり寿司	495 (453)	鶏肉 じゃが芋 キャベツ ほうれん草
8	水	麦茶 ヨーグルト	のり佃ご飯 みそ汁(なめこ、豆腐、長葱) おでん キャベツの塩昆布和え パイナップル	牛乳 セサミトースト	641 (475)	ウインナー 竹輪 大根 キャベツ
9	木	牛乳 オレンジ	ご飯 呉汁(宮城県の郷土料理) 鶏肉の葱ソース ひじきの煮物 いんげんのおかか和え	牛乳 お菓子	550 (465)	鶏肉 長葱 ひじき 人参 いんげん
10	金	牛乳 ビスコ	餅つき(納豆、きな粉、黒ごま)、けんちん汁、みかん	牛乳 おやつパン	772 (706)	納豆 鶏肉 大根 ごぼう 人参
11	土	麦茶 ヨーグルト	ミートソーススパゲティ スープ 	牛乳 おやつパン	606 (455)	豚肉 玉葱 人参 もやし ピーマン
13	月	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(白菜、玉葱) 田舎風オムレツ 根菜金平 のり和え	牛乳 雪だるまクッキー	635 (483)	卵 豚肉 れんこん 白菜 キャベツ
14	火	牛乳 グレープフルーツ	わかめご飯 みそ汁(麩、油あげ、長葱) 鶏天 里芋のみそ煮 小松菜の和え物	牛乳 お菓子	582 (483)	鶏肉 里芋 小松菜 もやし 人参
15	水	麦茶 ヨーグルト	麦飯 キーマカレー 小松菜のスープ スティックサラダ 黄桃	牛乳 クラッカーサンド	633 (479)	豚肉 玉葱 人参 小松菜 きゅうり
16	木	牛乳 ビスコ	バターロール かぶのスープ ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのソテー マカロニサラダ	牛乳 お菓子	686 (582)	豚肉 かぶ 大豆 ブロッコリー
17	金	牛乳 バナナ	ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 白菜のポン酢和え	牛乳 チヂミ	579 (499)	鯖 白菜 えのき 切干大根 人参
18	土	麦茶 ヨーグルト	ちゃんぽん麺 オレンジ 	牛乳 おやつパン	573 (433)	豚肉 蒲鉾 玉葱 キャベツ オレンジ
20	月	麦茶 ヨーグルト	ご飯 呉汁(宮城県の郷土料理) 鶏肉の葱ソース ひじきの煮物 いんげんのおかか和え	牛乳 お菓子	550 (417)	鶏肉 長葱 ひじき 人参 いんげん
21	火	牛乳 オレンジ	レーズンパン 野菜スープ タンドリーチキン ポパイソテー ポテトサラダ	麦茶 みそ焼きおにぎり	531 (444)	鶏肉 じゃが芋 キャベツ ほうれん草
22	水	牛乳 ウエハース	ご飯 みそ汁(大根、油あげ、長葱) カレイの煮魚 南瓜の含め煮 変わり納豆	牛乳 アメリカンドック	619 (535)	カレイ 南瓜 茄子 長葱 玉葱 人参
23	木	麦茶 ヨーグルト	のり佃ご飯 みそ汁(なめこ、豆腐、長葱) おでん キャベツの塩昆布和え パイナップル	牛乳 クリームボックス	616 (469)	ウインナー 竹輪 大根 キャベツ
24	金	牛乳 ビスコ	トナカイライス 野菜スープ ミートローフ 粉ふき芋 ブロッコリーサラダ	ジュース 誕生日ケーキ	720 (625)	豚肉 ブロッコリー 人参 じゃが芋
25	土	麦茶 ヨーグルト	和風スパゲティ スープ	牛乳 おやつパン	574 (422)	ベーコン 玉葱 キャベツ 人参
27	月	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(白菜、玉葱) 田舎風オムレツ 根菜金平 のり和え	牛乳 スナックサモサ	595 (457)	卵 豚肉 れんこん 白菜 キャベツ
28	火	牛乳 ビスコ	年越しうどん 鶏天 野菜天 小松菜の和え物 黄桃	牛乳 お菓子	587 (507)	鶏肉 小松菜 人参 長葱 黄桃

※満1歳でごま、卵、牛乳を開始します

※献立は食材の都合により変更する場合がありますのでご了承ください

