



## 12月の献立表



令和7度 タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	1	ご飯 豚肉の竜田揚げ 切り干し大根とひじきのサラダ	米 油 麴	豚肉 ペーコン ひじき	ほうれん草 コーン缶 えのき 葱 生姜 切り干し大根	牛乳 マカロニきな粉
	15	お麴のすまし汁				牛乳 蒸しまんじゅう
火	2	ビビンバ しゅうまい 中華コーンスープ	米 ごま ごま油 油	合いびきミンチ しゅうまい	クリームコーン缶 もやし ほうれん草 人参 豆苗	牛乳 ブチ肉まん
	16	お弁当の日				牛乳 プリン
水	3	ご飯 鯖の焼きおろし煮 ひじきと大豆の炒り煮 小松菜のみそ汁	米 里芋	鯖 ちくわ 大豆 油揚げ ひじき	大根 小松菜 人参 玉ねぎ いんげん	牛乳 白玉きな粉
	17					牛乳 ココア蒸しパン
木	4	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のごま酢あえ のっぺ汁	米 ごま 油 板こん 里芋	豚肉 鶏肉 油揚げ	白菜 人参 ごぼう 葱 生姜	牛乳 さつまいも
	18					牛乳 フライドポテト
金	5	ご飯 たらの磯辺揚げ 高野豆腐のふわふわ煮 キャベツのみそ汁	米 油	たら 卵 高野豆腐 油揚げ 青のり	キャベツ 人参 干しいたけ	牛乳 あんぱん
月	8	八宝菜丼 かぼちゃの煮物 かぶのみそ汁	米 油	豚肉 うずら卵	かぼちゃ 白菜 かぶ えのき 人参 干しいたけ	牛乳 簡単アップルパイ
	22					牛乳 うどん
火	9	あんかけうどん さつまいもの天ぷら 果物(みかん)	うどん 油 さつまいも	豚肉	白菜 ほうれん草 人参 干しいたけ 葱 みかん	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	23					
水	10	カレーライス 切り干し大根の酢の物 果物(りんご)	米 油 じゃがいも	牛肉 きざみ昆布	玉ねぎ 人参 切り干し大根 柿	お茶 ゆかりおにぎり
	24					お茶 わかめおにぎり
木	25	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁	米 ごま油	さわら 厚揚げ 豚肉 鰹節	ブロッコリー 白菜 人参 ごぼう 葱	牛乳 クッキー
金	12	ご飯 星のコロッケ 昆布の煮物 もやしのみそ汁	米 油 じゃがいも ごま油	きざみ昆布 ちくわ わかめ	人参 もやし 大根	牛乳 カスタードクリームパン
	26					牛乳 いちごジャムパン
誕生会	11	ベーコンピラフ 鶏のから揚げ 大根のシーザーサラダ コーンスープ ミニゼリー	米 ポテトチップ 油	豆乳 鶏肉 ウインナー ペーコン	玉ねぎ 大根 胡瓜 クリームコーン缶 人参 しめじ 生姜 パセリ	牛乳 マーメイドカップケーキ
クリスマス会	19	クリスマスツリーハヤシライス りんごのサラダ いちごババロア	米 油 じゃがいも	牛肉 合いびきミンチ 豆乳生クリーム	玉ねぎ キャベツ りんご マッシュルーム 胡瓜 人参 いちご コーン缶	牛乳 パフェ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	558kcal 23.4g 20.3g 2.0g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	4.6mg 282mg 36mg 10.6g



