

12月分予定献立表

台東区立保育園

日	曜日	おひる	おやつ		主な材料		
			10時頃 1, 2歳児	3時頃 1～5歳児	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
1 15	月	麦ごはん 鶏肉の生姜焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 バナナヨーグルト	米 麦 油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 高野豆腐 みそ 煮干 ヨーグルト	玉葱 しょうが 切干大根 人参 いんげん ほうれん草 葱 バナナ
2 16	火	タンメン じゃが芋とウインナーの炒め物 トマト	牛乳 菓子	牛乳 煮干ふりかけおにぎり オレンジ	生中華麺 油 じゃが芋 米 麦 ごま	牛乳 豚もも肉 ウインナー 煮干 かつお節	人参 キャベツ 玉葱 チンゲン菜 にら トマト 青のり オレンジ
3 17	水	ごまごはん 肉豆腐 茹ブロッコリー 白菜の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 プレーンクッキー りんご	米 麦 ごま 油 麴 砂糖 片栗粉 小麦粉	牛乳 豚もも肉 豆腐 みそ 煮干	玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 りんご
4 18	木	鶏そぼろごはん 青菜とツナの炒め物 大根のスープ	牛乳 菓子	牛乳 お好み焼き風ポテト みかん	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 豚ひき肉 かつお節 煮干	しょうが 玉葱 人参 チンゲン菜 大根 葱 キャベツ みかん
5 19	金	麦ごはん ぶりの竜田揚げ キャベツの煮びたし 豆腐の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 ケチャップマカロニ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	牛乳 ぶり みそ 豆腐 煮干 豚ひき肉	しょうが キャベツ 人参 干わかめ 玉葱 コーン缶 ビーマン トマト缶
6 20	土	ピラフ 鶏肉と根菜の炒め煮 玉葱のスープ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 鶏もも肉	玉葱 人参 大根 ほうれん草
8 22	月	麦ごはん 豚肉のチャプチェ 南瓜の甘煮 かぶの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 カップヨーグルト りんご	米 麦 油 はるさめ 砂糖 ごま	牛乳 豚もも肉 みそ 煮干 ヨーグルト	しょうが 玉葱 小松菜 人参 南瓜 かぶ かぶの葉 りんご
9 23	火	ゆかりごはん 豆腐入りミートローフ ブロッコリーのソテー トマトスープ	牛乳 菓子	牛乳 さつま芋フレンチフライ	米 麦 油 パン粉 マカロニ 片栗粉 さつま芋	牛乳 豆腐 豚ひき肉	玉葱 ブロッコリー 人参 コーン缶 キャベツ トマト
10 24	水	五目うどん 鶏肉の味噌ごま焼き 中華きゅうり	牛乳 菓子	牛乳 わかめおにぎり みかん	乾麺 砂糖 ごま 油 米 麦	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 みそ	小松菜 人参 大根 生しいたけ きゅうり 干わかめ みかん
11 25	木	ドライカレー 醤油フレンチ 葱のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 豆腐ブラウニー (11日) りんご (25日) いちご	米 麦 油 砂糖 小麦粉	牛乳 豚ひき肉 しらす干し 豆腐	人参 玉葱 トマト缶 チンゲン菜 葱 白菜 (11日) りんご (25日) いちご
12 26	金	麦ごはん 白身魚のムニエル きんぴらごぼう キャベツのスープ	牛乳 菓子	牛乳 ジャージャーにゅうめん	米 麦 小麦粉 油 そうめん 砂糖 片栗粉	牛乳 白身魚 鶏もも肉 豚ひき肉 みそ	ごぼう 人参 キャベツ 玉葱 しょうが にんにく
13 27	土	ツナごはん 鶏肉と野菜のうま煮 えのきの味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 砂糖 油	牛乳 ツナ缶 鶏もも肉 みそ 豆腐 煮干	人参 白菜 えのき茸 小松菜

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー526kcal たんぱく質21.3g 1～2歳児：エネルギー486kcal たんぱく質20.0g

【行事献立】8・22日(月) 南瓜の甘煮:冬至(22日)献立

《旬の食材》ほうれん草 白菜 春菊 れんこん 小松菜 大根 まぐろ ぶり タラ みかん りんご ゆず 里芋 など

(すべての食材を給食で使用しているわけではありません。)

献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。