



令和3年12月 献立表



※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。
 ☆献立は都合により変更する場合があります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー				
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児								
27	13	月	ぎゆうにゆう おかし たらのいそべあげ サラダな ほうれんそうのごまあえ みそしる	ぎゆうにゆう おかし フルーツ	400	305	17.5	14.0	7.5	6.0	2.6	2.1	ごはん	たら	ほうれんそう	※	○	○	※	※
	14	火	ぎゆうにゆう おかし ちやめし おでん ハムコーンサラダ みそしる	ぎゆうにゆう はちみつレモントースト	383	306	11.3	9.0	12.7	10.2	2.6	2.2	ごはん	ぶたにく はんぺん さつまあげ	レタス	○	○	○	○	
1	15	水	ぎゆうにゆう おかし はくさいとぶたにくのおおむぎめん きりぼしだいこんのちゆうかサラダ ラッシー	1日 0歳むぎちゃ 1歳~ぎゆうにゆう さつまいもてんぷら 15日 むぎちゃ 0~2歳おこわ 3歳~おもち	600	480	17.6	14.1	28.3	22.7	2.6	2.2	おおむぎ めん	ぶたにく	はくさい		○	○		
2	16	木	ぎゆうにゆう おかし ぎゆうにゆう こくとうロール ラザニア ふゆやさいスープ	むぎちゃ そばめしチャーハン	503	401	20.4	16.3	21.8	17.4	2.9	2.3	こくとう ロール	ぶた ひきにく	トマト	○	○			
	17	金	ぎゆうにゆう おかし さけふりかけ はっぼうさい はるさめサラダ みそしる	0.1歳 ラッシー おかし 2歳~むぎちゃ ヨーグルト おかし	380	290	15.0	12.0	5.1	4.0	1.6	1.3	ごはん	ぶたにく やりにか	きゅうり	※	○	○	※	※
4	18	土	むぎちゃ おかし さんしょくどんぶり みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	367	292	13.5	10.4	8.0	6.4	1.3	1.0	ごはん	ぶたにく	にんじん			※		
6	20	月	ぎゆうにゆう おかし うめごはん さばのしおやき こまつなのナムル とんじる	6日カルピス 20日ぎゆうにゆう おふラスク 2歳~カミカミにぼし	485	388	19.8	15.8	19.0	15.1	1.7	1.4	ごはん	さば	こまつな		○	○		
7	21	火	ぎゆうにゆう おかし しょうゆラーメン ひじきサラダ りんごラッシー	0歳むぎちゃ 1歳~ぎゆうにゆう ピザトースト	440	350	16.5	13.2	18.0	14.3	2.8	2.3	らーめん	ぶたにく	わかめ	○	○			
8	22	水	ぎゆうにゆう おかし やきにく サラダな ふろふきだいこん(22日ゆずみそ) みそしる(22日かぼちゃ)	8日 0.1歳ラッシー おかし 2歳~ むぎちゃ ヨーグルト おかし 22日 むぎちゃ ケーキづくり	470	360	22.2	17.1	10.3	8.2	2.1	1.7	ごはん	ぶたにく	だいこん	※	○	※	※	※
9	23	木	ぎゆうにゆう おかし ぎゆうにゆう ロールパン チキンカツ ゆでやさい トマトスープ	むぎちゃ カレーピラフ	478	382	24.1	19.2	20.0	16.0	2.3	1.8	ロール パン	とりにく	きゃべつ	○	○			
10	24	金	ぎゆうにゆう おかし ドライカレー シーザーサラダ マンゴーラッシー クリスマスカレー ブロッコリー トマト ポテトサラダ ウィンナー スープ	0歳~むぎちゃ 1歳~ぎゆうにゆう ねぎみそにゆうめん ぎゆうにゆう ゆきだるまクッキー	690	550	18.4	14.7	29.0	23.3	2.9	2.5	ごはん	ぶた ひきにく	レタス	○	○	○		
11	15	土	むぎちゃ おかし トマトとベーコンのスパゲッティ スープ	むぎちゃ おかし フルーツ	335	270	11.2	9.0	7.8	6.2	2.2	1.5	スパゲッティ	ベーコン	しめじ			※		
	28	火	ぎゆうにゆう おかし ぶたきつねうどん かいそうサラダ ラッシー	むぎちゃ フルーツゼリー おかし	500	395	21.0	16.8	13.5	10.8	3.0	2.6	うどん	ぶたにく	もやし	※	○	○	※	※
誕生会	3	金	ぎゆうにゆう おかし あおなとゆかりのまぜごはん もちごめしゆうまい サラダな ミニトマト ちゃんこじる	むぎちゃ てづくりどらやき	451	46	19.2	15.1	9.5	7.5	2.1	1.7	ごはん	ぶた ひきにく	サラダな		○			

12月のメニューについて

新メニューでは、お麩ラスク(6.20日)、ふろふき大根(8.22日)
 ちゃんこ汁・手作りどらやき(3日)、チキンカツサンド(9.23日)が登場します!
 12月はクリスマスメニューや冬至の日(12月22日)、
 おもちつき、ケーキ作りなど楽しい行事が盛り沢山です! ☆



日本ではお祝いの席に欠かせない もち。
 年末に行うお正月用のもちつきは、
 年神さまをお迎えするための大切な準備の1つです。
 もちには”年神さまの魂が宿る”とされ、
 五穀豊穡や無病息災などを願います。
 亀井野保育園では、12月15日(水)に行います。



★かぶとむし組のリクエストメニュー★

このマークはかぶと虫組の
 リクエストメニューです!
 12月からみんなのリクエストメニューを
 取り入れていきます。お楽しみに♪

