



令和4年度  
12月号  
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー330kcal  
たんぱく質14.2g 脂質14.2g 食塩相当量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                  |
|-----------------|--|---------|----------------------|--|------------------------|
| 1<br>木          | 煮込みおでん 人参の子和え 佃煮<br>ワカメ汁 キウイフルーツ         | ごはん     | おでん<br>とろとろわかめ       | 人参 大根 さつま揚げ ちくわ 豆腐<br>たらこ わかめ キウイフルーツ        | 前牛乳<br>後牛乳 肉まん         |
| 2<br>金          | 鯖カレー 福神漬 白菜のコールスロー<br>ワンタンスープ バナナ        | カレーライス  | 肉じゃが風煮<br>白菜甘煮       | さば 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 鶏肉<br>チンゲン菜 ジャガイモ バナナ        | 前マクルト<br>後牛乳 クッキー      |
| 3<br>土          | お弁当交流デー                                  | チャーハン   | 豆腐しらす和え<br>さつまいもマッシュ | なると 人参 ピーマン 卵 トマト 豆腐<br>さつまいも もやし ほうれん草      | 前牛乳<br>後チーズ お菓子        |
| 5<br>月          | 柳川風煮 エビシューマイ バナナ<br>ほうれん草ピーナツ和え キャベツのみそ汁 | ごはん     | 野菜スープ煮<br>ほうれん草だし煮   | 牛肉 ごぼう 人参 卵 ほうれん草<br>らっかせい キャベツ 油揚げ バナナ      | 前牛乳<br>後オレンジ センべい      |
| 6<br>火          | 鮭の回鍋肉風 切干大根煮<br>厚揚げのみそ汁 オレンジ             | ごはん     | 鮭味噌煮<br>とろとろ大根       | 鮭 しめじ 玉ねぎ ちくわ 大根 ごぼう<br>小松菜 人参 生揚げ オレンジ      | 前のむヨーグルト<br>牛乳 ピザトースト♪ |
| 7<br>水          | ★タラのトマトパスタ 水菜サラダ<br>ふわふわスープ キウイフルーツ      | スティックパン | たらしうや煮<br>ポテトサラダ     | たら ツナ 水菜 コーン ジャガイモ<br>ベーコン 玉ねぎ 卵 キウイフルーツ     | 前牛乳<br>後りんごカスター♪       |
| 8<br>木          | えびかつ ひじきの炒め物<br>きのこ汁 オレンジ                | ごはん     | 鶏やわらか煮<br>白和え        | ひじき 人参 油揚げ しらたき しめじ<br>さつま揚げ 舞茸 鶏肉 豆腐 オレンジ   | 前牛乳<br>後ぶどうゼリー         |
| 9<br>金          | ワインーカレー 福神漬 海藻サラダ<br>★セロリスープ りんご         | カレーライス  | 洋風肉じゃが<br>刻みきゅうり     | ワインー 玉ねぎ 人参 豚肉 おくら<br>きゅうり わかめ 大根 りんご        | 前マクルト<br>後ジョア ホットケーキ♪  |
| 10<br>土         | クリスマスお遊戯会                                | ごはん     | マッシュポテト<br>野菜だし煮     | 豆腐 コーン ジャガイモ 玉ねぎ<br>春雨 春菊 えのき もやし みかん        | 前牛乳<br>後牛乳 ★ひとくちパイ♪    |
| 12<br>月         | 豆腐ステーキ ★どさんこ汁<br>きのこと春菊の中華サラダ みかん        | ごはん     | 煮魚<br>小松菜甘煮          | 赤魚 豆腐 小松菜 えのき 鶏肉 ねぎ<br>こんにゃく ごぼう キウイフルーツ     | 前のむヨーグルト<br>麦茶 ビスケット   |
| 13<br>火         | 赤魚の煮付け とり汁 キウイフルーツ<br>小松菜とえのきのさっぱり和え     | ごはん     | ぐたくたパスタ<br>ポークハンバーグ  | 豚肉 牛肉 玉ねぎ 卵 人参 レタス<br>きゅうり マカロニ コーン りんご      | 前牛乳<br>後牛乳 蒸しパン♪       |
| 14<br>水         | ハンバーグ 洋風グラッセ<br>サラスパ コーンスープ りんご          | サンドウィッチ | 豚中華風煮<br>大根ツナ和え      | ピーマン 豚肉 たけのこ 大根 ツナ<br>人参 春雨 ほうれん草 椎茸 オレンジ    | 前牛乳<br>後ココア 豆腐トーナツ♪    |
| 15<br>木         | チンジャオロース 玉子スープ<br>大根ツナマヨ和え オレンジ          | ごはん     | 玉ねぎだし煮<br>豚やわらか煮     | 豚肉 人参 玉ねぎ レタス 水菜 白菜<br>ベーコン のり ジャガイモ バナナ     | 前マクルト<br>後牛乳 チーズドック    |
| 16<br>金         | ポークカレー 福神漬 チョレギサラダ<br>野菜スープ バナナ          | カレーライス  | 野菜みそ煮<br>豚しようゆ煮込み    | きゅうり にんにく 豚肉 もやし なると<br>キャベツ 人参 しめじ グレープフルーツ | 前牛乳<br>後チーズ お菓子        |
| 17<br>土         | 春巻き きゅうり中華漬け<br>長崎チャンポン グレープフルーツ         | ごまおにぎり  | 人参甘煮<br>やわらか豚煮       | 牛肉 人参 玉ねぎ ピーマン もやし<br>ほうれん草 豚肉 卵 にら みかん      | 前のむヨーグルト               |
| 19<br>月         | 焼肉 ナムル 韓国のり<br>スンドゥブ みかん                 | ごはん     | 豆腐だし煮<br>鶏みそ煮込み      | はんぺん チーズ 大葉 いんげん 鶏肉<br>ごぼう 豆腐 しめじ 大根 油揚げ     | 前のむヨーグルト<br>Xmasおやつ♪   |
| 20<br>火         | はんぺん和風チーズ焼き キウイフルーツ<br>インゲン油揚げ煮 体ポカポカ汁   | ごはん     | マッシュポテト<br>野菜スープ煮    | ワインー しめじ 椎茸 キャベツ ハム<br>レタス きゅうり ジャガイモ りんご    | 前牛乳<br>後マクルト えびせん      |
| 21<br>水         | きのこソーセージパスタ シーザーサラダ<br>じゃがいもとコーンのスープ りんご | 黒糖ロール   | 鶏ミルク煮<br>蒸し野菜        | プロッコリー マカロニ 玉ねぎ 人参<br>鶏肉 しめじ ジャガイモ きゅうり      | 前牛乳<br>後りんご ロールケーキ     |
| 22<br>木         | 誕生会＆クリスマスランチ                             | チキンライス  | 肉じゃが風煮<br>くたくたパスタ    | 豚肉 人参 玉ねぎ トマト ジャガイモ<br>大根 キャベツ マカロニ バナナ      | 前マクルト<br>後牛乳 お好み焼き♪    |
| 23<br>金         | トマトカレー 福神漬 ピクルス<br>マカロニスープ バナナ           | カレーライス  | レタス甘煮<br>鶏ミルク煮       | ウインナー きゅうり レタス コーン<br>カニカマ ごぼう 鶏肉 しらたき みかん   | 前牛乳<br>後チーズ お菓子        |
| 24<br>土         | ワインー きゅうりの浅漬 コーンサラダ<br>お雑煮 みかん           | ゆかりおにぎり | 人参ツナ和え<br>豚やわらか煮     | 豚肉 玉ねぎ ツナ えのき 人参<br>なめこ 豆腐 ねぎ グレープフルーツ       | 前牛乳<br>後牛乳 プチクリームパン    |
| 26<br>月         | メンチカツ ツナとえのきの甘辛煮<br>なめこ汁 グレープフルーツ        | ごはん     | くたくたうどん<br>玉ねぎだし煮    | えび 玉ねぎ 人参 ほうれん草 なると<br>油揚げ 鶏肉 うどん みかん        | 前のむヨーグルト<br>プリン        |
| 27<br>火         | えび天 野菜天 おひたし<br>年越しうどん みかん               | おにぎり    | 野菜みそ煮<br>マッシュポテト     | 鶏肉 しめじ ジャガイモ きゅうり 人参<br>キャベツ 豆腐 椎茸 春雨 豚肉     | 前牛乳<br>後麦茶 ビスケット       |
| 28<br>水         | 鶏肉ケチャップ煮 ポテトサラダ<br>春雨スープ キウイフルーツ         | コーンパン   |                      |  |                        |
| 12/29～1/3はお休みです |  |         |                      |  |                        |

【12月ご当地メニュー】長崎県…長崎チャンポン