

2017年 12月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				胚芽ロール 鮭のムニエル キャベツサラダ ホワイトシチュー 果物 わかめおにぎり むぎちゃ	胚芽ご飯 ポークソテー 白和えサラダ ツジとI片のスープ せんべい 保育園ミルク 果物
4	5	6	7	8	9
もずく丼 青菜のゴマサラダ 竹輪とワカメの清し汁 型抜きチーズ クナ-ファル- 保育園ミルク スティックセロリ	胚芽ご飯 白身魚のピカタ ブロッコリーとコーン炒め 大根の味噌汁 ぜんざい(金時豆) 果物	きのこご飯 肉じゃが 高野豆腐の清し汁 果物 はと麦おこし 保育園ミルク 糸きりわかめ	胚芽ご飯 魚の有馬焼き 胡瓜とわかめの和え物 かぼちゃと舞茸の味噌汁 果物 もずくの春巻き 保育園ミルク	スパゲティミートソース コールスローサラダ アーサ汁(ちくわ) くふあじゅーしー むぎちゃ	さかなそぼろご飯 なめことエノキのみそ汁 甘酢モズク 果物 やきいも 豆乳
11	12	13	14	15	16
胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ かき玉汁 ふむふむ 保育園ミルク まめによるこぶ	胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ ざやいんげん炒め 冬瓜のみそ汁 黒糖くずもち 保育園ミルク 果物	胚芽ご飯 和風ハンバーグ 白菜サラダ オニオンスープ 鉄ゼリー 保育園ミルク リッツクラッカー(3枚)	胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 大根の梅肉和え もやしの味噌汁 果物 スイートポテト 保育園ミルク	胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き マセドアンサラダ 豆腐とニラの清し汁 果物 野菜プリッツ(手作り) 保育園ミルク	五目ご飯 ゆし豆腐ア-サあん おかか和え(ほうれん草) 五穀かりんとう 豆乳 果物
18	19	20	21	22	23
タコライス 豆苗スープ かぼちゃの煮物 果物 ごまラスク 保育園ミルク	胚芽ご飯 魚の西京焼き ピーマンの細切炒め 高野豆腐のクリーム煮 ぽーぽー むぎちゃ	胚芽ご飯 擬製豆腐 島人参のきんぴら 青梗菜とエノキの味噌汁 人参ロールパン 保育園ミルク 味付けいりこ	おべんとう 人参ケーキ 保育園ミルク	《クリスマスランチ》 おにぎり(ツナみそ) チキンの唐揚げ マッシュポテト・温野菜添え 豆乳スープ 果物 クリスマスケーキ 保育園ミルク	天皇誕生日
25	26	27	28	29	30
キッズビビンバ わかめスープ(I片・わか) 果物 じゃこトースト 保育園ミルク	胚芽ご飯 魚の照焼き 白菜と鶏肉炒め もずくのみそ汁 たかはしもち 保育園ミルク	納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物 どらやき 保育園ミルク 糸きりわかめ	カレーライス 麩とI片の清し汁 グリーンサラダ プルーン あげパン 保育園ミルク		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2017年 12月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	金	鮭 鶏肉 普通牛乳 ソラ	胚芽ロール 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 ジャがいも 精白米	キャベツ コシ 人参 切り 玉葱 パセリ 糸きりわかめ 果物	627	22.4	13.7	120	1.2
2	土	豚肩ロース 木綿豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 有塩バター 三温糖 すり胡麻 ごま油 片栗粉 まがりせんべい	生姜 料理草 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 しめじ えのき 長ねぎ 果物	490	23	12.1	312	2.1
3	日								
4	月	豚挽肉 卵 ロースト ちくわ 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 マネー 炒り胡麻 卵ナッフル	もずく ビーツ 人参 生姜 小松菜 もやし 乾燥わかめ ねぎ 切り	554	22.8	18.7	453	2.2
5	火	鯖 卵 パン みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 金時豆 黒砂糖 白玉粉 押麦	ブロッコリー コシ 白菜 玉葱 大根 乾燥わかめ ねぎ 果物	551	18.6	10.6	114	3.1
6	水	鶏肉 豚ロース 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん ジャがいも 三温糖 油 おこし	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 みつば 玉葱 グリーンピース しらたき えのき ねぎ 糸きりわかめ 果物	587	23	10	295	1.7
7	木	鯖 みそ 鶏挽肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 片栗粉 春巻きの皮 薄力粉	生姜 にんにく 胡瓜 乾燥わかめ トマト 切り 日本南瓜 玉葱 まいたけ 果物 もずく 人参 もやし コシ	609	23.2	21	307	1.8
8	金	合挽肉 豚ハシ ちくわ 豚肉	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 三温糖 マネー 精白米 本みりん	玉葱 人参 トマト キャベツ コシ アサ(乾) ねぎ 干椎茸 じゃがいも	541	20.7	10.3	70	2.6
9	土	鯖 豆乳	精白米 ごま油 三温糖 味噌 本みりん 焼き芋	人参 じゃがいも みつば 生姜 なめこ えのき ねぎ もずく 胡瓜 果物	482	13.4	12.3	99	3.3
10	日								
11	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつ 卵 麩 生クリーム 片栗粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 白ごま 片栗粉 グラニュー糖	長ねぎ コシ 人参 生姜 にんにく 大根 胡瓜 みつば	606	28.2	19.3	423	3.1
12	火	カツ ビザ用チーズ 鶏肉 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 オリーブ油 パン粉(乾) 油 片栗粉 黒砂糖粉	さやいんげん キャベツ 人参 コシ 冬瓜 しめじ ねぎ 果物	552	28.8	10.9	399	2.5
13	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 パン 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん オリーブ油 マネー 片栗粉 鉄ゼリー リッツァッカー	玉葱 白菜 胡瓜 人参 かつ しみじ パセリ	613	23.6	18.5	349	3.2
14	木	沖縄豆腐 牛肩ロース みそ 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 胡麻 おつゆ麩 さつま芋 無塩バター 生クリーム	ほうれんそう しらたき 白菜 人参 大根 胡瓜 梅干 もやし ねぎ 果物	648	24.8	16.5	422	3.9
15	金	鯖 卵 ビザ用チーズ アサ 沖縄豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ジャがいも マネー 片栗粉 有塩バター 三温糖 白ごま	切り干し 玉葱 胡瓜 人参 コシ 果物	620	26.6	17.9	408	1.8
16	土	鶏肉 揚げ ゆし豆腐 豚挽肉 削り節 豆乳	精白米 ごま油 本みりん 片栗粉 五穀かりんとう	人参 ゆで筍 ねぎ アサ(乾) 生姜 料理草 白菜 えのき 果物	477	19.3	12.5	119	4
17	日								
18	月	合挽肉 アサ 切り パン 鶏挽肉 保育園ミルク	精白米 油 本みりん 三温糖 フライパン 炒り胡麻 有塩バター	玉葱 キャベツ トマト トウモロコシ しめじ 西洋南瓜 コシ 果物	678	26.1	18.6	362	2.2
19	火	カツ みそ 鶏肉 凍り豆腐 普通牛乳 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 緑豆春雨 片栗粉 油 オリーブ油 薄力粉 有塩バター 上白糖 料理草 黒砂糖粉	生姜 ビーツ 人参 玉葱 切り干し 玉葱 パセリ	537	22.1	13.2	162	2
20	水	沖縄豆腐 卵 すり身 みそ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 炒り胡麻	人参 コシ 島にんじん じゃがいも かつ かつ ねぎ	603	26.2	17.3	421	3.4
21	木	卵黄 卵白 保育園ミルク	無塩バター グラニュー糖 薄力粉	人参	241	9.9	7.9	264	0.5
22	金	かつ みそ 鶏肉 普通牛乳 パン 無調整豆乳 保育園ミルク	精白米 三温糖 薄力粉 片栗粉 サラダ油 ジャがいも 有塩バター 切り干し ケーキ	焼きのり にんにく パセリ かつ アサ ミネコ 玉葱 しめじ 果物	675	28.6	22.7	326	3.6
23	土								
24	日								
25	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ちりめん ビザ用チーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 フライパン マネー	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミネコ 乾燥わかめ ねぎ えのき 果物	554	25.9	13.7	392	2.8
26	火	赤魚 鶏肉 ちくわ 味噌 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	生姜 白菜 キャベツ かつ 人参 干椎茸 もずく ねぎ	571	27.8	9.4	369	2.8
27	水	挽きわり納豆 豚ハシ 豚肩ロース みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ジャがいも 本みりん 油 たらやき	にんにく 島にんじん 玉葱 ねぎ 切り干し大根 人参 干椎茸 こんにゃく コシ 糸きりわかめ 果物	640	27.2	12.5	549	6.9
28	木	豚肩ロース 麩 かつ 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび ジャがいも 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 あげばん	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース ねぎ えのき キャベツ ブロッコリー 胡瓜 フルーツ	668	24.2	18.8	331	3
29	金								
30	土								
31	日								

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。