

2019年 12月

## 予定献立表

月	火	水	木	金	土
2 キッズビビンバ わかめスープ(エビ・わかめ) 果物  きなこトースト 保育園ミルク	3 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 大根の味噌汁  うむくじてんぷら 保育園ミルク	4 胚芽ご飯 鶏の味噌漬焼き ブロッコリーとコーン炒め なめこと豆腐の味噌汁 果物  プリン リッツクラッカー(3枚) 保育園ミルク	5 胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き パンパンジーサラダ 豆苗スープ  米粉のパナパン 保育園ミルク	6 スパゲティミートソース 大根と胡瓜のサラダ ビーンズスープ 果物  わかめおにぎり むぎちゃ	7 五目ご飯 豆腐ちゃんぶるー 小松菜と油揚げの味噌汁  やきいも 保育園ミルク
9 タコライス マッシュポテト オニオンスープ  ふむふむ 果物 保育園ミルク	10 胚芽ご飯 擬製豆腐 からし菜炒め 麩とわかめの味噌汁 果物  スコーン 保育園ミルク	11 胚芽ご飯 魚の竜田揚げ じゃが芋ソテー ほうれん草の味噌汁  畑のクラッカー(サンコー) ブルー 保育園ミルク	12 胚芽ご飯 豚生姜焼き ヒジキとモヤシのサラダ きのこの清まし汁  チーズ蒸しパン 豆乳	13 胚芽ロール 鮭のムニエル キャベツサラダ ミネストローネ 果物  おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	14 きのこご飯 ゆし豆腐 甘酢モズク 果物  鉄ゼリー はと麦おこし 保育園ミルク
16 納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物  ちんすこう(黒ごま) 味付けいりこ 保育園ミルク	17 胚芽ご飯 お魚ハンバーグ 五目大豆煮 とろろ昆布汁  ビスコ ブルー 保育園ミルク	18 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット 春雨ナムル キャベツの味噌汁  クワナファル 果物 保育園ミルク	19 おべんとう  人参ケーキ 果物 むぎちゃ	20 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  くふうじゅーしー むぎちゃ	21 さかなそぼろご飯 麩チャンプルー アーサ汁  紫芋チップ 果物 豆乳
23 胚芽ご飯 麻婆豆腐 ごま和え(小松菜) かきたま汁  カラフルトースト 保育園ミルク	24 胚芽ご飯 鯖の味噌漬焼き ひじき炒め そうめん汁  野菜ブリッツ(手作り) 保育園ミルク	25 〈クリスマスランチ〉 ロールパン 鶏の塩こうじ焼 ポテトサラダ コーンポタージュ 果物  クリスマスケーキ 保育園ミルク	26 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 白菜と鶏肉炒め もずく汁 果物  黒糖くずもち 保育園ミルク	27 納豆ご飯 すきやき風煮つけ 野菜の味噌汁  ミレビスケット 鉄ゼリー 豆乳	28 備蓄カレー 麩と1片の清し汁 グリーンサラダ 果物  アンパンマンせんべい ブルー むぎちゃ
30	31				

※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。

2019年 12月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I初キ- (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	日								
2	月	豚挽肉 鶏挽肉 卵 卵 絹ごし豆腐 きな粉 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 食パン 有塩バター	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物	532	24.1	15	361	2.9
3	火	鮭 みそ 豚挽肉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 オリーブ油 本みりん 紅いも 死 粉 揚げ油	人参 人参 西洋南瓜 大根 しめじ ねぎ	627	25.5	13.6	315	2.2
4	水	鶏挽肉 みそ 保育園 沖縄豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 サラダ油 プリン リンゴジュース	アスパラ ｺｰﾝ 白菜 玉葱 なめこ ねぎ みかん	654	30.7	18.5	379	2.4
5	木	卵 卵 ビタミンE 卵 保育園 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ねりごま 本みりん 三温糖	ｸﾞﾗﾝｰﾌﾞ ｲﾍﾞﾝ ｷｷﾞ 胡瓜 トマト トウモロコシ しめじ パナナ レモン汁	555	26.9	13.3	383	1.7
6	金	合挽肉 豚肉 卵 ミックスピーズ 保育園 かつお節 卵	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 三温糖 精白米	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 果物 糸きりわかめ (小選商会)	560	20.5	10	71	2.7
7	土	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 油揚げ 味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 炒め油 焼き芋	人参 干しひじき ねぎ 人参 小松菜	518	22.9	10.7	371	3.1
8	日								
9	月	合挽肉 アスパラ 普通牛乳 卵 保育園 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター 卵 油 片栗粉 生乳(乳脂肪) グラニュー糖	玉葱 人参 トマト ｲﾍﾞﾝ しめじ 果物	601	21.8	16.5	384	1.8
10	火	沖縄豆腐 卵 すりご 卵 みそ 調製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 炒め油 おつゆ ライス 全粒粉 薄力粉	人参 ｺｰﾝ ｶｷﾞ菜 ｷｷﾞ もやし 乾燥わかめ ねぎ 果物 ｽｰﾌﾟ	622	24.6	18.4	415	3.2
11	水	鮭 鶏挽肉 油揚げ 味噌 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 油	生姜 ねぎ 人参 ｽｰﾌﾟ 粉ｺﾝ ｱﾙｰﾝ	669	25.2	24	283	2.1
12	木	豚肉 卵 卵 卵 普通牛乳 ビタミンE 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 三温糖 ごま油 グラニュー糖 薄力粉	玉葱 生姜 干しひじき もやし 胡瓜 人参 えのき しめじ ねぎ 小松菜	662	25.6	26.5	157	3.8
13	金	鮭 保育園 卵 みそ	胚芽ローレル 薄力粉 有塩バター 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ 無塩バター 精白米 サラダ油	キャベツ 胡瓜 人参 にんにく 人参 玉葱 トマト ｲﾍﾞﾝ オレンジ 焼きのり	642	19.8	13.7	68	1.5
14	土	鶏挽肉 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 三温糖 鉄ゼリー おこし	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば・葉生 ねぎ もずく 胡瓜 果物	534	19.3	6	298	5.8
15	日								
16	月	焼きわり納豆 豚肉 豚肉 卵 みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 薄力粉 三温糖 胡麻 油	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく ｺｰﾝ 果物	652	28.6	18.3	404	3.7
17	火	鮭 沖縄豆腐 鮭 大豆水煮 鶏挽肉 油揚げ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 片栗粉 ビスコ	玉葱 人参 ｺｰﾝ こんにゃく 人参 干椎茸 さやいんげん とろろ昆布 ねぎ ｱﾙｰﾝ	603	28.3	14.8	448	1.8
18	水	鶏挽肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 卵 ちくわ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 緑豆春雨 ごま油 三温糖 ｸﾞﾗﾝｰﾌﾞ	玉葱 ニンニク 生姜 人参 もやし 胡瓜 ｷｷﾞ 果物	601	23.5	13	319	2
19	木	卵黄 卵白	無塩バター グラニュー糖 薄力粉	人参 果物	158	2.7	5.4	29	0.4
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 卵 固形ｺｰﾝ 豚肉 卵	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 干椎茸 ｽｰﾌﾟ 人参 ねぎ	542	24	10.5	149	2.2
21	土	鮭 鮭 豚肉 沖縄豆腐 豆乳	精白米 ごま油 三温糖 油 紫芋チップ	人参 ｽｰﾌﾟ 根みつば 生姜 ｷｷﾞ 玉葱 ｺｰﾝ ｱｰｽ ねぎ ｷｷﾞ	539	17.9	19.9	122	3.3
22	日								
23	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵 ビタミンE 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 炒り胡麻 片栗粉 食パン ｺｰﾝ	人参 長ねぎ ｺｰﾝ 生姜 にんにく 小松菜 胡瓜 もやし みつ葉 パプリカ (赤) ｽｰﾌﾟ ｺｰﾝ	620	28.3	20.4	455	3.5
24	火	鮭 みそ 油揚げ 大豆水煮 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 白ごま 卵 油 とうもろこし 薄力粉 有塩バター 三温糖	梅干 干しひじき ｷｷﾞ 人参 しらたき 干椎茸 ｺｰﾝ しめじ みつ葉 ｷｷﾞ	648	23.9	22.7	354	2.9
25	水	鶏挽肉 卵 普通牛乳 保育園ミルク	卵 薄力粉 油 じゃがいも ｺｰﾝ ｸﾞﾗﾝｰﾌﾞ (小選)	人参 胡瓜 ｸﾞﾗﾝｰﾌﾞ 玉葱 人参 果物	678	31.1	28.1	417	2.4
26	木	鮭 鶏挽肉 ちくわ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 片栗粉 死 粉 いもくず 黒砂糖	白菜 ｷｷﾞ ｷｷﾞ 人参 干椎茸 おきなわもずく 生姜 果物	539	27.1	10.5	378	2.7
27	金	焼きわり納豆 沖縄豆腐 牛乳 味噌 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 シェーパスト 鉄ゼリー	のり佃煮 ほうれんそう・葉ゆで しらたき 白菜 花人参 乾燥わかめ 大根 人参 ねぎ	595	22.1	19.8	141	8.4
28	土	鮭 卵	精白米 加の王子様 オリーブ油 Nアンパンマンのソフトせんべい	ねぎ えのき ｷｷﾞ 人参 もやし 胡瓜 果物 ｱﾙｰﾝ	491	10.6	10.9	38	1.2
29	日								
30	月								
31	火								

☆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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。