

令和 元年 12月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
2	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) ごまあえ 味噌汁	大根のそ ぼろ煮 牛乳	カステラ 牛乳	鯖 ちくわ わかめ わかめ 鶏挽肉 味噌	白身魚 厚揚げ 牛乳 煮干し だし昆布	米 砂糖 油 カステラ	かたくり粉 ごま ソフトせんべい	しょうが もやし 小松菜 小葱	人参 キャベツ 玉ねぎ 大根	672kcal 27.1g 493kcal 21.1g
3	火	牛乳 ビスケット	カレーライス フレンチサラダ	きのこスー プ 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳	鶏挽肉 ハム 鶏肉	米 さつま芋 砂糖 マーガリン カレールウ	じゃが芋 油 麩 ビスケット	玉ねぎ グリーンピース きゅうり しめじ とうもろこし	人参 キャベツ レモン汁 えのき茸 パセリ	656kcal 23.3g 531kcal 20.2g
4	水	牛乳 ビスコ	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶)	里芋の土 佐煮 ミルク	(手作り) 昆布おに ぎり 牛乳	豚肉 卵 スキムミルク 牛乳 味噌	ちくわ 青のり だし昆布 かつお節 昆布佃煮	うどん 油 米 マヨネーズ	小麦粉 砂糖 里芋 ビスコ	ごぼう 人参 ブロッコリー みかん缶	大根 根深ねぎ みかん	629kcal 20.9g 479kcal 14.6g
5	木	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ごはん 酢豚 春雨スープ	かぼちや のソテー 牛乳	(手作り) アップル ケーキ ミルク	豚肉 牛乳 スキムミルク	鶏肉 卵	米 油 はるさめ 小麦粉 ビスケット	かたくり粉 砂糖 ごま油 マーガリン	玉ねぎ ピーマン たけのこ しょうが りんご	人参 きくらげ 干し椎茸 チンゲン菜 かぼちや	651kcal 25.6g 531kcal 19.1g
6	金	牛乳 クラッカー	チキンバーガー (未:お芋プレート) 具だくさんスープ 野菜ジュース チーズ		野菜ス ティックピ スケット 牛乳	鶏肉 牛乳	チーズ	パン さつま芋 ビスケット マヨネーズ	砂糖 じゃが芋 クラッカー	キャベツ マッシュルーム 白菜 野菜ジュース	玉ねぎ 大根 人参 パセリ	674kcal 26.0g 491kcal 16.8g
7	土	牛乳	フランクロール チーズ バナナ 牛乳		ビスケット 牛乳	ウインナー 牛乳	チーズ	パン ビスケット	ビスケット	バナナ		598kcal 19.6g 482kcal 17.6g
9	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 煮魚 ほうれん草のおひたし 味噌汁	鶏肉のマ レード煮 牛乳	(手作り) さつま芋蒸 しパン 牛乳	白身魚 薄揚げ 鶏肉 味噌	豆腐 牛乳 煮干し だし昆布	米 マーレードシヤム 蒸しパンミックス	砂糖 さつま芋 ソフトせんべい	さやいんげん しょうが ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	しょうが もやし 人参 小葱	577kcal 24.2g 492kcal 23.5g
10	火	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 筑前煮 すまし汁	ささみのマ ネーズ和え 牛乳	(手作り) パウンド ケーキ 牛乳	ひじき 卵 かまぼこ だし昆布 ささ身	ちくわ 豆腐 鶏肉 わかめ 煮干し ヨーグルト	米 里芋 油 マーガリン マヨネーズ	砂糖 こんにやく 小麦粉 ブルーベリーシヤム ビスケット	人参 干し椎茸 さやいんげん 小葱 ごぼう	グリーンピース 大根 れんこん ブロッコリー	610kcal 24.7g 483kcal 22.8g
11	水	牛乳 ビスコ	ごはん メンチカツ 野菜炒め 味噌汁	高野豆腐 の煮物 チーズ	(手作り) ごまマフィ ン 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 厚揚げ 牛乳 煮干し	卵 チーズ だし昆布 味噌 高野豆腐	米 パン粉 砂糖 マーガリン ごま ケチャップ	小麦粉 油 マーガリン ビスコ	人参 キャベツ ピーマン 小葱	玉ねぎ もやし かぼちや	651kcal 24.4g 533kcal 20.7g
12	木	牛乳 クラッカー	芋ごはん 鯖の味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) けんちん汁	卵豆腐 牛乳	豚まん ミルク	鯖 豚肉 牛乳 卵 だし昆布	白身魚 豆腐 スキムミルク 煮干し 味噌	米 砂糖 里芋 かたくり粉	さつま芋 豚まん クラッカー	しょうが 大根 ごぼう 小葱	さやいんげん 人参 干し椎茸	613kcal 30.0g 474kcal 24.1g
13	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	丸天うどん かき揚げ ブロッコリー みかん(未:みかん缶)	厚揚げの 煮物 ミルク	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	丸天 わかめ ちくわ 牛乳 厚揚げ だし昆布	鶏肉 卵 スキムミルク 厚揚げ	うどん さつま芋 小麦粉 ビスケット	砂糖 油 米 マヨネーズ	小葱 人参 みかん ゆかり	玉ねぎ ブロッコリー みかん缶	595kcal 25.8g 504kcal 20.5g
14	土	牛乳	親子丼 すまし汁 黄桃		クラッカー 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳 だし昆布	卵 わかめ 煮干し	米 油	砂糖 クラッカー	人参 えのき茸 桃缶	玉ねぎ 小葱	549kcal 19.3g 442kcal 16.0g

日	曜日	献立名				献立材料名			エネルギー たんぱく質 以上児 (未満児)		
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品			
16	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 魚の照り焼き ひじきの五目煮 味噌汁	小松菜の 煮浸し 牛乳	(手作り) きなこトースト 牛乳	白身魚 鶏挽肉 大豆 牛乳 味噌 煮干し	ひじき 薄揚げ 厚揚げ きな粉 だし昆布	米 じゃが芋 マーガリン 食パン ソフトせんべい	しょうが 人参 グリーンピース 小葱 小松菜	641kcal 29.2g 464kcal 21.7g	
17	火	牛乳 ビスコ	【誕生会】 チキンライス 唐揚げ スパゲッティサラダ ウインナー フロccoli 卵と豆腐のスープ クリスマスゼリー		バームクー ヘン ミルク	鶏肉 ハム 豆腐 牛乳 煮干し だし昆布	卵 ウインナー スキムミルク 煮干し	米 油 砂糖 スパゲッティ バームクーヘン ケチャップ	かたくり粉 小麦粉 ゼリー ビスコ マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ フロccoli 小葱	724kcal 32.2g 568kcal 25.4g
18	水	牛乳 ビスケット	【ケーキ作り】 ランチパン(二色ジャム) (0・1才:食パン) ビーフシチュー バナナ	ゆで卵 牛乳	プリン ビスコ	牛肉 牛乳	スキムミルク 卵	パン マーガリン じゃが芋 プリン ビーフシチュー	食パン いちごジャム 油 ビスケット ビスコ	マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリーンピース バナナ	667kcal 24.7g 478kcal 20.5g
19	木	牛乳 クラッカー	ごはん ハンバーグ ツナサラダ ポトフ	大豆の甘 煮 チーズ	りんご 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 シーチキン チーズ 大豆	卵 ウインナー 牛乳 だし昆布	米 砂糖 ケチャップ マヨネーズ	パン粉 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 大根 パセリ りんご	609kcal 23.3g 529kcal 20.5g
20	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	【表現フェスタ】 ホットドック (0・1才サンドイッチ) (0才きざみ:食パン) かぼちゃのシチュー みかん(未:みかん缶)	動物チー ズ	おにぎりせ んべい (未:せん べい) 牛乳	卵 鶏肉 牛乳	ウインナー スキムミルク チーズ	パン 食パン 油 ビスケット	いちごジャム せんべい シチュールウ マヨネーズ	キャベツ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ グリーンピース みかん みかん缶	606kcal 25.7g 550kcal 24.6g
21	土	牛乳	【表現フェスタ】 コロッケパン バナナ チーズ 野菜ジュース		せんべい 牛乳	合挽肉 卵 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	パン パン粉 じゃが芋 小麦粉 油 せんべい	人参 バナナ 野菜ジュース 玉ねぎ	632kcal 22.1g 491kcal 18.6g	
23	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ナムル バナナ	さつま芋のオ レンジ煮 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	木綿豆腐 ヨーグルト	合挽肉 牛乳	米 かたくり粉 ごま さつま芋 ソフトせんべい 甜麵醬	砂糖 油 ごま油 ソフトせんべい	根深ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし バナナ 桃缶 みかん缶 パイナップル缶 オレンジジュース	599kcal 22.2g 479kcal 16.3g
24	火	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	煮豆 チーズ	(手作り) スノーボー ル 牛乳	ささ身 ベーコン 豆腐 わかめ チーズ 牛乳 煮干し だし昆布	卵 豆腐 チーズ 煮干し 味噌	米 パン粉 マーガリン 砂糖 粉砂糖	小麦粉 ケチャップ 油 金時豆 ビスケット	もやし キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 小葱	625kcal 25.1g 545kcal 20.0g
25	水	牛乳 ビスコ	食パン(りんごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) コールスロー きのこのクリームスープ	粉ふき芋	(手作り) おからショ コラ 牛乳	鮭 ハム スキムミルク 豆乳	白身魚 鶏肉 おから 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖 油 じゃが芋 シチュールウ	りんごジャム マーガリン 米粉 ココア ビスコ	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし しめじ エリンギ 玉ねぎ レモン汁 パセリ	659kcal 31.7g 478kcal 22.4g
26	木	牛乳 クラッカー	皿うどん 煮卵 中華スープ	湯豆腐 チーズ	せんべい ミルク	豚肉 かまぼこ 鶏肉 スキムミルク だし昆布	丸天 卵 青のり チーズ 木綿豆腐 牛乳	麵 砂糖 クラッカー	油 せんべい 白湯	もやし 玉ねぎ キャベツ 人参 干し椎茸 小葱	577kcal 28.5g 488kcal 24.1g
27	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ビーフカレー かき玉スープ みかん(未:みかん缶)	ハムとキャベ ツのサラダ 牛乳	ミニクワッ サン 牛乳	牛肉 卵 牛乳 煮干し	スキムミルク わかめ ハム だし昆布	米 じゃが芋 パン カレーウ	さつま芋 油 ビスケット ドレッシング	人参 グリーンピース みかん みかん缶 キャベツ	634kcal 22.6g 511kcal 17.1g
28	土	牛乳	サラダロール チーズ バナナ 牛乳		ビスケット 牛乳	ハム 牛乳	チーズ	パン マヨネーズ	ビスケット	キャベツ バナナ 人参	583kcal 19.1g 477kcal 17.5g

※12月6日(金)は児童福祉施設給食関係者研修に参加、12月18日(水)はケーキ作り、12月20日(金)は厨房掃除があるため、簡易食とさせていただきます。

ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。