

令和 3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		
1	水	牛乳 ビスコ	きつねうどん かき揚げ ブロッコリー	大豆の甘煮 ミルク	(手作り) おかかおにぎり 牛乳	薄揚げ 卵 ちくわ かつお節 大豆	鶏肉 スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん さつまい芋 小麦粉 米	砂糖 油 マヨネーズ ビスコ	小葱 人参	玉ねぎ ブロッコリー	604kcal 25.7g 522kcal 23.6g
2	木	牛乳 野菜ス ティックピ スケツト	ごはん メンチカツ 野菜炒め 豆腐と麩の味噌汁	粉ふき芋 チーズ	(手作り) スイートポ テト 牛乳	合挽肉 豆腐 煮干し 卵 味噌 チーズ	おから わかめ スキムミルク 牛乳 だし昆布	米 ごま パン粉 油 麩 マーガリン さつまい芋 ケチャップ ビスケット	小麦粉 油 さつまい芋 砂糖 じゃが芋	人参 キャベツ もやし パセリ	玉ねぎ ピーマン 小葱	644kcal 23.2g 535kcal 18.3g
3	金	牛乳 クラッカー	【幼:もちつき】 パン(二色ジャム) クリームシチュー バナナ	動物チー ズ 牛乳	動物ビス ケツト 牛乳	鶏肉 牛乳	スキムミルク チーズ	パン マーガリン じゃが芋 油 シチュールウ	食パン いちごジャム パスタ ビスケット クラッカー	人参 しめじ バナナ	ほうれん草 玉ねぎ	698kcal 24.2g 552kcal 20.5g
4	土	牛乳	卵サンド りんごジュース バナナ チーズ		クラッカー 牛乳	卵 牛乳	チーズ	食パン クラッカー	マヨネーズ	りんごジュース バナナ		585kcal 18.7g 466kcal 16.1g
6	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ みかん(未:みかん缶)	白身魚のバ ター醤油焼き 牛乳	(手作り) ココアマ フィン 牛乳	木綿豆腐 合挽肉 ハム 卵	わかめ 牛乳 白身魚	米 かたくり粉 はるさめ 小麦粉 ツトせんべい	砂糖 油 マーガリン ココア 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ もやし みかん	しょうが きゅうり みかん缶 レモン汁	693kcal 25.2g 561kcal 23.7g
7	火	牛乳 ビスケット	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	(手作り) パウンド ケーキ 牛乳	鯖 木綿豆腐 ヨーグルト かつお節 煮干し	白身魚 牛乳 卵 だし昆布 味噌	さつまい芋 砂糖 里芋 マーガリン かたくり粉	米 小麦粉 ブルーベリージャム ビスケット	しょうが 大根 ごぼう 干し椎茸	さやいんげん 人参 小葱	672kcal 22.3g 539kcal 19.7g
8	水	牛乳 ビスコ	味噌煮込みうどん ちくわのゆかり揚げ 粉ふき芋	高野豆腐 の含め煮 ミルク	(手作り) 麩ラスク 牛乳	豚肉 卵 牛乳 だし昆布	ちくわ スキムミルク 高野豆腐 味噌	うどん 油 砂糖 マーガリン	小麦粉 じゃが芋 麩 ビスコ	ごぼう 人参 ゆかり	大根 根深ねぎ パセリ	589kcal 18.8g 473kcal 14.6g
9	木	牛乳 クラッカー	パン(りんごジャム) 白身魚のムニエル ハムサラダ きのこスープ	鶏肉のマ ーレード煮	(手作り) わかめおに ぎり 牛乳	白身魚 鶏肉 牛乳	ハム わかめ	食パン 小麦粉 マヨネーズ マーレードジャム	りんごジャム マーガリン 米 クラッカー	レモン汁 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ	きゅうり とうもろこし エリンギ パセリ	614kcal 26.7g 548kcal 26.5g
10	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケツト	ひじきごはん 唐揚げ ブロッコリー 味噌汁	煮豆 牛乳	せんべい 牛乳	ひじき 卵 豆腐 牛乳 だし昆布	ちくわ 鶏肉 わかめ 煮干し 味噌	米 油 マヨネーズ 白花豆	砂糖 小麦粉 せんべい ビスケット	人参 ブロッコリー 小葱	グリーンピース えのき茸	643kcal 25.7g 531kcal 19.6g
11	土	生活発表会(保育園)										

<保護者様へお願いとお知らせ>

12月3日(金)餅つき、23日(木)クリスマスケーキ作り、及び17日(金)・27日(月)・28日(火)厨房掃除・ランチルーム清掃の為、給食は簡易食(パン食)とさせていただきます。

つきましては、上記の日程は栄養の偏りが少しありますのでご家庭で野菜など食品を補っていただきますようお願いいたします。

何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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		
13	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん ツナ入り卵焼き ほうれん草のナムル 味噌汁	じゃが芋の そぼろ煮 牛乳	(手作り) チーズ蒸し パン 牛乳	シーチキン 豆腐 牛乳 鶏挽肉 だし昆布	卵 わかめ チーズ 煮干し 味噌	米 ごま じゃが芋 ケチャップ 蒸しパン粉	油 ごま油 砂糖 ソフトせんべい	人参 ほうれん草 小葱	玉ねぎ もやし	640kcal 25.2g 516kcal 20.9g
14	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の磯辺フライ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	れんこん の炒め煮 牛乳	りんご 牛乳	白身魚 青のり 厚揚げ 煮干し 味噌	卵 ベーコン 牛乳 だし昆布	米 パン粉 ごま油 ビスケット	小麦粉 油 砂糖 ケチャップ	レモン汁 キャベツ ピーマン 小葱 れんこん	もやし 人参 かぼちゃ りんご	612kcal 26.0g 494kcal 19.6g
15	水	牛乳 ビスコ	ちゃんぽん 芋の天ぷら ブロッコリー	厚揚げの 煮物 ミルク	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	豚肉 かまぼこ スキムミルク 牛乳	丸天 卵 昆布佃煮 厚揚げ	麵 さつま芋 砂糖 米 白湯	油 小麦粉 マヨネーズ ビスコ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ	キャベツ 人参 ブロッコリー	628kcal 23.7g 528kcal 19.0g
16	木	牛乳 クラッカー	カレーライス フレンチサラダ	わかめ スープ 牛乳	(手作り) 豆乳寒天 マルホーロ	牛肉 スキムミルク チーズ 豆乳 豆腐 煮干し	鶏挽肉 ハム 牛乳 寒天 わかめ だし昆布	米 油 砂糖 カレールウ	じゃが芋 さつま芋 クラッカー マルホーロ	玉ねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし みかん缶	人参 キャベツ レモン汁 小葱	602kcal 21.0g 477kcal 16.9g
17	金	牛乳 野菜スティ クビスケット ト	【厨房清掃】 ホットドッグ 南瓜のシチュー バナナ	牛乳	クラッカー ヨーグルト	ウインナー スキムミルク ヨーグルト	鶏肉 牛乳	パン さつま芋 クラッカー マヨネーズ	油 シチュールウ ビスケット	かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	人参 グリーンピース キャベツ	692kcal 25.2g 507kcal 18.8g
18	土	牛乳	【幼:お遊戯会】 フィッシュバーガー 牛乳 バナナ	牛乳	アスパラガ スビスケット 牛乳	白身魚 牛乳	卵	パン パン粉 マヨネーズ	小麦粉 油 ビスケット	レモン汁 バナナ	キャベツ	590kcal 21.5g 466kcal 18.2g
20	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 煮魚 おかかあえ 味噌汁	里芋の煮 物 牛乳	(手作り) さつま芋と ごまのしつ とりケーキ 牛乳	白身魚 厚揚げ 牛乳 味噌 だし昆布	かつお節 わかめ 卵 薄揚げ 煮干し	米 マーガリン ごま ソフトせんべい	砂糖 ホットケーキ粉 さつま芋 里芋	さやいんげん キャベツ 人参 もやし	しょうが ほうれん草 大根 小葱	610kcal 28.1g 466kcal 21.1g
21	火	牛乳 ビスケット	【誕生会】 チキンライス エビフライ スパゲッティサラダ ウインナー ブロッコリー 卵と豆腐のスープ クリスマスゼリー	牛乳	バームクー ヘン ミルク	鶏肉 卵 ウインナー スキムミルク 煮干し	えび ハム 豆腐 牛乳 だし昆布	米 砂糖 パン粉 マヨネーズ ゼリー ビスケット	油 小麦粉 パスタ かたくり粉 バームクーヘン ケチャップ	人参 マッシュルーム ブロッコリー	玉ねぎ 小葱 キャベツ	692kcal 30.0g 574kcal 24.6g
22	水	牛乳 ビスコ	ごはん 酢豚 春雨スープ	じゃが芋の カレー炒め 牛乳	バナナ 牛乳	豚肉 牛乳	鶏肉	米 油 はるさめ じゃが芋 カレー粉	かたくり粉 砂糖 ごま油 ビスコ	しょうが 人参 白菜 小葱	玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 バナナ	636kcal 23.2g 518kcal 17.2g
23	木	牛乳 クラッカー	【クリスマスケーキ作り】 チキンバーガー (0・1歳)サンドイッチ 動物チーズ みかん(未:みかん缶)	牛乳	おとうふ屋 さんのビス ケット 牛乳	鶏肉 チーズ	卵 牛乳	パン 食パン ビスケット	マヨネーズ いちごジャム クラッカー	キャベツ みかん缶	みかん	581kcal 21.1g 501kcal 18.9g
24	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケッ	ごはん れんこん入り ハンバーグ ツナと野菜の ごま風味サラダ ポトフ	炒り卵	(手作り) スノーボー ル 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 シーチキン チーズ	卵 ウインナー 牛乳	米 油 じゃが芋 小麦粉 粉砂糖 ケチャップ	パン粉 胡麻ドレッシング マーガリン 砂糖 ビスケット	玉ねぎ きゅうり とうもろこし パセリ	れんこん キャベツ 人参	679kcal 26.0g 587kcal 22.6g
25	土	牛乳	肉丼 わかめスープ みかん(未:みかん缶)	牛乳	野菜ス ティックビ スケッ 牛乳	豚肉 豆腐 煮干し	わかめ 牛乳 だし昆布	米 ビスケット	砂糖 油	玉ねぎ えのき茸 みかん	しょうが 小葱 みかん缶	557kcal 20.0g 477kcal 18.0g
27	月	牛乳 ベビーせんべい	【ランチルーム清掃】 パン(いちごジャム) ビーフシチュー バナナ	牛乳	ベジタブル おととつ 牛乳	牛肉 牛乳	スキムミルク	食パン じゃが芋 ソフトせんべい おととつ	いちごジャム 油 ビーフシチュールウ	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	人参 グリーンピース	600kcal 24.2g 377kcal 15.6g
28	火	牛乳 ビスケット	【ランチルーム清掃】 チキンカレー みかん(未:みかん缶)	牛乳	(手作り) スキムプリ ン	鶏肉 牛乳 生クリーム	スキムミルク ゼラチン	米 さつま芋 砂糖 カレールウ	じゃが芋 油 ビスケット	玉ねぎ グリーンピース みかん缶	人参 みかん 桃缶	625kcal 22.4g 541kcal 19.2g