

2017年12月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)	
		パワー	ストロング	ヘルシー			
1 ・ 15 (金)	ご飯 すきやき煮 ほうれん草と人参のごま和 さつま汁	米・オリーブ油・砂 糖・糸こんにゃく・車 麩・さつまいも・白ご ま	豚肉・木綿豆腐・味 噌・鶏肉	玉葱・にんじん・はく さい・ほうれん草・ だいこん・こねぎ・え のきたけ	牛乳 チーズとコーンの 蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	599 25.7 18.9
2 ・ 16 (土)	チキンライス 野菜スープ	米・バター・オリーブ 油	鶏肉・ベーコン	玉葱・にんじん・とう もろこし缶・さやいん げん・レタス・もやし・ かぶ	牛乳 クッキー せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	497 14.2 14.5
4 ・ 18 (月)	ご飯 とんかつ 塩もみ野菜 味噌汁・りんご	米・薄力粉・パン粉・ なたね油	豚肉・たまご・木綿 豆腐・味噌	キャベツ・にんじん・ きゅうり・なめこ・ね ぎ・りんご・こまつな	牛乳 プアマンケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	611 22.2 18.4
5 ・ 19 (火)	ご飯 銀だらのみそづけ焼き 白和え 味噌汁	米・砂糖・オリーブ 油・板こんにゃく・さ といも	ぎんだら・味噌・焼き 竹輪・木綿豆腐	にんじん・ほうれん 草・だいこん・ねぎ・ はくさい	牛乳 スノーボール	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	669 18.7 29.9
6 ・ 20 (水)	ご飯 華しゅうまい 根菜のサラダ きのこスープ	米・かたくり粉・しゅう まいの皮・さつまい も・じゃがいも・マヨ ネーズ	豚肉・ホタテ缶	玉葱・フロッキー・ カリフラワー・ごぼ う・ぶなしめじ・えの きたけ・ねぎ	牛乳 (幼児)干し芋 (乳児)焼き芋	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	615 20.9 12.7
7 ・ 21 (木)	ご飯 かじきのマヨネーズ焼き ポテトフレンチ ペーザンヌスープ	米・オリーブ油・マヨ ネーズ・じゃがいも	めかじき・豚肉	玉葱・マッシュルー ム缶・にんじん・きゅ うり・キャベツ・セロ リー	牛乳 りんごゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	548 18.4 22.5
8 ・ 22 (金)	チキンカレー ころころお豆のサラダ	米・オリーブ油・じゃ がいも・なたね油・薄 力粉・さつまいも・砂 糖	ベーコン・鶏肉・ひよ こまめ・プロセスチー ズ	にんにく・しょうが・玉 葱・セロリー・にんじ ん・りんご・カリフラ ワー・さやいんげん	牛乳 うずまきクッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	636 20.2 21.3
9 (土)	あんかけやきそば スープ	蒸し中華めん・オリ ーブ油・かたくり 粉・ごま油	豚肉	たけのこ・玉葱・にん じん・はくさい・チン ゲンツアイ・えのきた け	牛乳 ビスケット クラッカー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	461 15.4 15.4
11 ・ 25 (月)	ご飯 タンドリーチキン コーンサラダ ミネストローネスープ	米・オリーブ油・マカ ロニ	鶏肉・ヨーグルト・ ベーコン	玉葱・キャベツ・きゅ うり・りんご・とうもろ こ缶・にんにく・にん じん・セロリー・トマト 缶	牛乳 豆乳ケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	594 21.5 19.0
12 ・ 26 (火)	ご飯 ぶりの照り焼き 小松菜としめじの煮びたし 塩豚汁・りんご	米・砂糖	ぶり・油揚げ・豚肉	ぶなしめじ・こまつ な・にんじん・玉葱・ えのきたけ・キャベ ツ・りんご	牛乳 焼きそば	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	571 25.3 17.9
13 ・ 27 (水)	ソフトフランスパン ハンバーグ サラダ 野菜スープ	ソフトフランスパン・ オリーブ油・パン粉	たまご・豚肉・ベー コン	玉葱・トマト・きゅ うり・とうもろこし缶・レ タス・にんじん・もや し・えのきたけ	牛乳 生姜ご飯おにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	584 23.6 20.7
14 (木)	ご飯 鮭のチャンチャン焼き じゃが・ピー炒め わかめスープ・みかん	米・バター・じゃがい も・オリーブ油・白ご ま	生鮭・味噌	キャベツ・もやし・玉 葱・にんじん・青ピー マン・ねぎ・わかめ・ みかん	牛乳 ピザトースト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	570 25.4 13.1
28 (木)	年越しうどん かぶの塩昆布和え みかん	干しうどん・砂糖・さ といも	鶏肉・油揚げ	ごぼう・にんじん・だ いこん・ねぎ・かぶ・ 塩昆布・ぶなしめじ・ はくさい・みかん	牛乳 ジンジャークラッカー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	514 18.5 13.4



パワー: 力や熱になる ストロング: 骨や血や肉をつくる ヘルシー: 体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで代用していきます。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。