

2017年 12月

## 予定献立表

| 月   | 火   | 水  | 木  | 金   | 土   |
|---|---|--|--|---|---|
|   |   |  |  | 1   | 2   |
|   |   |  |  | 胚芽ロール<br>鮭のムニエル<br>キャベツサラダ<br>ホワイトシチュー<br>果物<br><br>わかめおにぎり<br>むぎちゃ                           | 胚芽ご飯<br>ポークソテー<br>白和えサラダ<br>ツジとI片のスープ<br><br>せんべい<br>保育園ミルク<br>果物 |
| 4   | 5   | 6  | 7  | 8   | 9   |
| もずく丼<br>青菜のゴマサラダ<br>竹輪とワカメの清し汁<br>型抜きチーズ<br><br>クナ-ファル-<br>保育園ミルク<br>スティックセロリ | 胚芽ご飯<br>白身魚のピカタ<br>ブロッコリーとコーン炒め<br>大根の味噌汁<br><br>ぜんざい(金時豆)<br>果物        | きのこご飯<br>肉じゃが<br>高野豆腐の清し汁<br>果物<br><br>はと麦おこし<br>保育園ミルク<br>糸きりわかめ          | 胚芽ご飯<br>魚の有馬焼き<br>胡瓜とわかめの和え物<br>かぼちゃと舞茸の味噌汁<br>果物<br><br>もずくの春巻き<br>保育園ミルク | スパゲティミートソース<br>コールスローサラダ<br>アーサ汁(ちくわ)<br><br>くふあじゅーしー<br>むぎちゃ                                 | さかなそぼろご飯<br>なめことエノキのみそ汁<br>甘酢モズク<br>果物<br><br>やきいも<br>豆乳          |
| 11  | 12  | 13   | 14   | 15  | 16  |
| 胚芽ご飯<br>麻婆豆腐<br>大根サラダ<br>かき玉汁<br><br>ふむふむ<br>保育園ミルク<br>まめによるこぶ                | 胚芽ご飯<br>白身魚のチーズ香りのせ<br>ざやいんげん炒め<br>冬瓜のみそ汁<br><br>黒糖くずもち<br>保育園ミルク<br>果物 | 胚芽ご飯<br>和風ハンバーグ<br>白菜サラダ<br>オニオンスープ<br><br>鉄ゼリー<br>保育園ミルク<br>リッツクラッカー(3枚)  | 胚芽ご飯<br>すきやき風煮つけ<br>大根の梅肉和え<br>もやしの味噌汁<br>果物<br><br>スイートポテト<br>保育園ミルク      | 胚芽ご飯<br>白身魚の黄金焼き<br>マセドアンサラダ<br>豆腐とニラの清し汁<br>果物<br><br>野菜プリッツ(手作り)<br>保育園ミルク                  | 五目ご飯<br>ゆし豆腐ア-サあん<br>おかか和え(ほうれん草)<br><br>五穀かりんとう<br>豆乳<br>果物      |
| 18  | 19  | 20   | 21   | 22  | 23  |
| タコライス<br>豆苗スープ<br>かぼちゃの煮物<br>果物<br><br>ごまラスク<br>保育園ミルク                        | 胚芽ご飯<br>魚の西京焼き<br>ピーマンの細切炒め<br>高野豆腐のクリーム煮<br><br>ぽーぽー<br>むぎちゃ           | 胚芽ご飯<br>擬製豆腐<br>島人参のきんぴら<br>青梗菜とエノキの味噌汁<br><br>人参ロールパン<br>保育園ミルク<br>味付けいりこ | おべんとう<br><br>人参ケーキ<br>保育園ミルク   | 《クリスマスランチ》<br>おにぎり(ツナみそ)<br>チキンの唐揚げ<br>マッシュポテト・温野菜添え<br>豆乳スープ<br>果物<br><br>クリスマスケーキ<br>保育園ミルク | 天皇誕生日   |
| 25  | 26  | 27   | 28   | 29  | 30  |
| キッズビビンバ<br>わかめスープ(I片・わか)<br>果物<br><br>じゃこトースト<br>保育園ミルク                       | 胚芽ご飯<br>魚の照焼き<br>白菜と鶏肉炒め<br>もずくのみそ汁<br><br>たかはしもち<br>保育園ミルク             | 納豆ご飯<br>ちむしんじ<br>切干しいりちー<br>果物<br><br>どらやき<br>保育園ミルク<br>糸きりわかめ             | カレーライス<br>麩とI片の清し汁<br>グリーンサラダ<br>ブルーン<br><br>あげパン<br>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<br>(kcal) | タンパク質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(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 けんちん汁                               | 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 かつお 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 びざ用チーズ 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 かつお しめじ 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 びざ用チーズ 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           | りんご パセリ 胡瓜 人参 コシ 果物                                   | 620             | 26.6         | 17.9      | 408           | 1.8       |
| 16 | 土 | 鶏肉 油揚げ 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 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 切り 玉葱                                 | 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 かつお かつお えのき                         | 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 | かつお 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 くりんとう                   | 焼きのり にんにく パセリ かつお ブロッコリー ミント 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 びざ用チーズ 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 ミント 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 かつお 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 たらこ                            | 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 かつお 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。