

平成30年 12月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	じゃじゃ麺 ポテトスープ バナナ	中華めん(生)／ごま油／ 三温糖／かたくり粉／ じゃがいも／せんべい	豚ひき肉／みみそ(赤色辛 みそ)／ベーコン／牛乳	ねぎ／しょうが／もやし／に んじん／玉葱／パセリ／バナ ナ	牛乳 おかし
3 月	鶏肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(豆腐・わかめ) 洋ナシ(缶詰)	板こんにゃく／三温糖／ せんべい	鶏肉モモ／かつお加工品 (かつお節)／木綿豆腐／ わかめ／みみそ(赤色辛み そ)／乳酸菌飲料	ごぼう／ぶなしめじ／さやい んげん／にんじん／ブロッ コリー／玉葱／西洋なし(缶詰)	ヤクルト おかし
4 火	ハヤシさん ひじきサラダ ミニトマト りんご	じゃがいも／大豆油／薄 力粉／ごま油／白ごま(い り)／せんべい	豚肉(薄切り)／クリー ム(乳脂肪)／粉チーズ／ 干ひじき(ステン益、乾)／ かに風味かまぼこ／牛乳	にんじん／玉葱／グリーン ピース(冷凍)／きゅうり／ミ ニトマト／りんご	牛乳 おかし
5 水	玉豚 もやしと竹輪炒め 千切りキャベツ 鯖だしせんべい汁 みかん	三温糖／かたくり粉／ご ま油／おつゆせんべい／ しらたき／せんべい	豚肉(薄切り)／たまご ／うずら卵(水煮缶詰)／ 焼き竹輪／鶏肉モモ／さ ば(水煮缶詰)／牛乳	もやし／にんじん／キャベツ ／ごぼう／干し椎茸／ねぎ ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
6 木	ほっけ焼き 大根のそぼろ煮 小松菜のおかか和え むらくも汁 りんご	三温糖／かたくり粉／さ つまいも	鶏ひき肉／かつお節／た まご／牛乳	だいこん／にんじん／グリン ピース(冷凍)／こまつな／玉 葱／チンゲンツァイ／りんご	牛乳 ゆでさつまいも芋
7 金	豆腐のおとし揚げ ほうれん草としめじ和え 人参しりしり みそ汁(大根・油揚げ) みかん	かたくり粉／ながいも／ 大豆油／せんべい	木綿豆腐／鶏ひき肉／干 ひじき(ステン益、乾)／た まご／かつお加工品(かつ お節)／まぐろ缶詰(油漬フ レイト)／油揚げ／みみそ (赤色辛みそ)／牛乳	ごぼう／にんじん／ほうれん そう／ほんしめじ／だいこん ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
8 土	ひらひら肉うどん こふきいも バナナ	干しうどん(乾)／じゃが いも／せんべい	豚ばら(脂身付)／たまご ／蒸しかまぼこ／牛乳	玉葱／はくさい／ほうれんそ う／ねぎ／バナナ	牛乳 おかし
10 月	豚肉と根菜の煮物 ほうれん草の磯和え ふわふわ卵 みそ汁(豆腐・わかめ) みかん	三温糖／有塩バター／せ んべい	豚肉(薄切り)／焼き竹 輪／みみそ(赤色辛みそ) ／焼きのり／牛乳200／た まご／木綿豆腐／わかめ ／ジョア	だいこん／にんじん／しょう が／こねぎ／ほうれんそう ／ミックスベジタブル／温州 蜜柑(普通、生)	ジョア おかし
11 火	豚肉の南部揚げ ブロッコリー入り野菜炒め みそ汁(大根・じゃが芋) りんご	黒ごま(いり)／かたくり 粉／大豆油／じゃがいも ／三温糖	豚肉(薄切り)／ベー コン／みみそ(赤色辛みそ) ／牛乳／いんげんまめ (乾)	しょうが／にんじん／玉葱 ／キャベツ／ブロッコリー ／とうもろこし缶詰(ホ-ル) ／だいこん／りんご	牛乳 煮豆
12 水	チキンカレー 大根サラダ ミニトマト みかん缶	じゃがいも／有塩バター ／薄力粉／三温糖／マヨ ネーズ(全卵型)／甘食パ ン	鶏肉モモ／脱脂粉乳／か つお加工品(かつお節) ／牛乳	にんにく／しょうが／にん じん／玉葱／グリーンピース(冷 凍)／だいこん／ミニトマト ／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 甘食パン
13 木	焼き鯖 もやしの旨煮 ほうれん草とコーン炒め けんちん汁 バナナ	三温糖／ごま油／大豆油 ／糸こんにゃく／せんべ い	まさば／豚肉(薄切り) ／木綿豆腐／油揚げ／牛 乳	もやし／えのきたけ／にん じん／とうもろこし缶詰(ホ-ル) ／ほうれんそう／だいこん／ご ぼう／バナナ	牛乳 おかし
14 金	鶏肉の甘辛焼き ポテトサラダ 千切りキャベツ みそ汁(白菜・油揚げ) りんご	三温糖／大豆油／じゃが いも／マヨネーズ／せん べい	鶏胸肉／ロースハム／油 揚げ／みみそ(赤色辛み そ)／牛乳	ねぎ／きゅうり／にんじん ／サラダ菜／キャベツ／はくさ い／りんご	牛乳 おかし
17 月	豆腐とえびのケチャップ煮 塩ブロッコリー みそ汁(じゃが芋・えのき) りんご	大豆油／三温糖／かたく り粉／じゃがいも／せん べい	豚ひき肉／むきえび／木 綿豆腐／みみそ(赤色辛み そ)／ジョア	にんにく(りん茎)／しょう が／にんじん／玉葱／トマト 缶詰(ホ-ル)／チンゲンツァ イ／ブロッコリー／えのきた け／りんご	ジョア おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 火	ひき肉納豆 きゅうりのあちら漬け みそ汁(大根・豆腐) もも缶	大豆油／三温糖／せんべ い	ひき割り納豆／豚ひき肉 ／木綿豆腐／みみそ(赤 色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／ほうれん そう／きゅうり／かぶ ／しょうが／だいこん／もも (缶詰果肉)	牛乳 おかし
19 水	中華風野菜炒め ポイルソーセージ わかめラーメン みかん	大豆油／中華めん(生)／ ごま油／薄力粉／三温糖	ソーセージ(混合)／豚肉 (薄切り)／わかめ／牛 乳／あずき(こし)	にんじん／キャベツ／玉葱 ／もやし／にら／はくさい ／とうもろこし缶詰(ホ-ル) ／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ゆべし
20 木	鮭の生姜焼き 厚揚げと豚肉の炒め煮 みそ汁(大根・油揚げ) バナナ	ごま油／三温糖／かたく り粉／せんべい	塩ざけ 40g／豚肉(薄 切り)／生揚げ／油揚げ ／みみそ(赤色辛みそ)／ 牛乳	しょうが／青ピーマン／だ いこん／バナナ	牛乳 おかし
21 金	えびとほうれん草のドリア スパゲッティバジル風味 鶏肉と白菜のサラダ コンソメスープ ぶどう みかん	水稲穀粒(精白米)／有塩 バター／薄力粉／パン粉 (乾燥)／スパゲッティ ／彩り野菜ドレッシング ／白ごま(いり)	鶏ひき肉／牛乳／ピザ用 チーズ／星型チーズ／鶏 胸肉／わかめ	玉葱／にんじん／ほうれん そう／はくさい／水菜／リ んご／ぶどう／温州蜜柑(普 通、生)	乳酸菌ウォーター 純生ロールチョコ
22 土	ミートソース エノキとキャベツのスー プ りんご	スパゲッティ／大豆油 ／薄力粉／せんべい	豚ひき肉／パルメザン チーズ／鶏肉モモ／牛乳	にんじん／玉葱／グリン ピース(冷凍)／えのきたけ ／キャベツ／りんご	牛乳 おかし
25 火	すき焼き風煮 小松菜と油揚げのおひたし みそ汁(なめこ・豆腐) りんご	じゃがいも／三温糖／糸 こんにゃく／せんべい	豚肉(薄切り)／焼き豆 腐／油揚げ／木綿豆腐 ／みみそ(赤色辛みそ)／牛 乳	にんじん／玉葱／グリン ピース(冷凍)／こまつな ／なめこ／こねぎ／りんご	牛乳 おかし
26 水	クリームシチュー キャベツとコーンと和え 塩ブロッコリー バナナ	じゃがいも／薄力粉／有 塩バター／大豆油／三温 糖／せんべい	鶏肉モモ／牛乳	玉葱／にんじん／ブロッ コリー／キャベツ／きゅう り／バナナ	牛乳 おかし
27 木	鱈のフライ 温野菜のサラダ 千切りキャベツ みそ汁(大根・油揚げ) みかん	薄力粉／パン粉(乾燥)／ 大豆油／じゃがいも／フ レンチドレッシング／せ んべい	たまご／油揚げ／みみそ (赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／ブロッコリー ／日本かぼちゃ／キャベツ ／だいこん／温州蜜柑(普通 、生)	牛乳 おかし
28 金	鶏のさっぱり煮 もやしとほうれん草炒め みそ汁(しめじ・豆腐) りんご	三温糖／大豆油／ごま油 ／せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／たまご／木綿豆腐／み みそ(赤色辛みそ)／牛乳	だいこん／にんじん／に んにく(りん茎)／もやし／ほ うれんそう／ぶなしめじ ／りんご	牛乳 おかし



こはん

月平均栄養価	エネルギー	448 kcal	タンパク質	19.6 g
	脂質	18.8 g	食塩相当量	2.7 g