



12月献立表



令和元年度

佐東ひかり保育園

日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
2月	ご飯	さばのカレー照り焼き 中華スープ	405 20.6 17.6	小麦粉、油、片栗粉 砂糖	さば、豆腐、卵 ベーコン、きなこ 牛乳	裏ごしコーン、玉葱、人参 えのきたけ、葉ねぎ	白湯スープ みりん、しょうゆ カレー粉	揚げパン
3火	ご飯	豚カツ りんごサラダ	390 16.3 24.1	上新粉、砂糖、油 コーンスターチ パン粉	豚肉、ハム 無塩バター、卵 牛乳	キャベツ、りんご、きゅうり 人参	ケチャップ お好みソース 酢、塩	モスクッキー
4水	ご飯	すき焼き風煮 みそ汁	197 12.4 5.5	さつまいも 糸こんにゃく、焼ひ 砂糖	焼き豆腐、牛肉、みそ だし用煮干し、油揚げ 牛乳	白菜、人参、玉葱、春菊 大根、葉ねぎ、ごぼう	しょうゆ みりん	乳児：お菓子 幼児：いりこ お菓子
5木	ご飯	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	430 16 20.6	サンドパン、砂糖 はちみつ	牛肉、大豆 ヨーグルト、生クリーム 無塩バター、チーズ 牛乳	玉葱、マッシュルーム缶、人参 もも缶、パイン缶、バナナ、キウイ	ハヤシルウ	ラスク
6金	パン	白身魚のクリームコーン焼き コンソメスープ	335 17.3 10.8	じゃがいも マヨネーズ	カラスカレイ、鶏肉 ベーコン、有塩バター 牛乳	キャベツ、クリームコーン缶 玉葱、人参、ほうれんそう パセリ	ケチャップ コンソメ、塩	チキンライスボール
7土	麺	肉うどん バナナ	565 18.8 17.3	干しうどん	牛肉、かまぼこ わかめ 牛乳	玉葱、人参、バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし 削り節	お菓子
9月	ご飯	白身魚の南部揚げ ひじきの炒め煮 キウイ	387 19.2 20.9	小麦粉、油 マヨネーズ、砂糖	カラスカレイ、卵 鶏ミンチ、大豆 ひじき、黒ごま 牛乳	玉葱、人参、キウイ	しょうゆ いりこだし 塩、削り節粉	クロワッサンサンド
10火	ご飯	牛肉甘辛煮 ワンタンスープ	266 14.3 9.9	ワンタンの皮、砂糖	牛肉、豚レバー ベーコン 牛乳	玉葱、小松菜、キャベツ たけのこ、人参、切干大根	白湯スープ ケチャップ しょうゆ	セノビーゼリー
11水	パン	タンドリーチキン スパゲティーサラダ	350 17.2 17.8	ハーフスパゲティー マヨネーズ	鶏肉、ヨーグルト ツナ 牛乳	きゅうり、人参、コーン しょうが、レモン果汁	ケチャップ、塩 カレー粉	クリームコンフェ
12木	ご飯	さばのおろし煮 かき玉汁	356 18.5 17.6	さつまいも、砂糖 片栗粉	さば、卵 牛乳	大根、玉葱、えのきたけ 人参、大根、ねぎ	しょうゆ、みりん	さつまいも蒸しパン
13金	ご飯	まぐろの五色揚げ コーンスープ	366 22.9 18.6	さつまいも、油 砂糖	牛乳、まぐろ 豚レバー、チーズ 大豆、ベーコン 牛乳	裏ごしコーン、玉葱、人参 小松菜	コンソメ しょうゆ ケチャップ、酒	チーズ・お菓子
14土	 生活発表会 							
16月	ご飯	豆腐ハンバーグ キャベツのごま和え オレンジ	354 17 12.9	じゃがいも、上新粉 砂糖、片栗粉 白玉粉、油、小麦粉	木綿豆腐、鶏ミンチ さつまいも揚げ ちりめん、ごま、牛乳	オレンジ、キャベツ 人参、玉葱、小松菜 れんこん、葉ねぎ	しょうゆ	じゃがいもドーナツ
17火	パン	グラタン 白菜スープ	348 12.7 14.5	じゃがいも マカロニ、小麦粉 パン粉	鶏肉、牛乳、ベーコン 生クリーム、有塩バター 粉チーズ、牛乳	白菜、玉葱、人参 小松菜、パセリ	コンソメ しょうゆ、塩	鮭おむすび
18水	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き ミネストローネ	355 17.9 18.5	じゃがいも マヨネーズ パン粉	鮭 ベーコン、粉チーズ 牛乳	玉葱、キャベツ、トマト 人参、小松菜、マッシュルーム	コンソメ、塩	今川焼
19木	ご飯	ビーフカレー フルーツヨーグルト	491 17.7 18.8	じゃがいも ぎょうざの皮 砂糖	牛肉、牛乳、チーズ ヨーグルト、生クリーム ツナ、牛乳	玉葱、人参 もも缶、パイン缶、キウイ、バナナ	カレールウ ケチャップ	簡単ピザ
20金	ご飯	マーボー白菜 中華風サラダ	306 14 10.9	白玉粉、上新粉 砂糖	豆腐、木綿豆腐、ハム 合ミンチ、みそ、きなこ 黒・白ごま、わかめ 牛乳	白菜、キャベツ、玉葱、たけのこ 人参、きゅうり、葉ねぎ、切干大根	冷やし中華のたれ しょうゆ 削り節粉 いりこだし	きなこもち
21土	麺	チャンポン麺 バナナ	461 17 12.8	生中華めん	豚肉、かまぼこ 牛乳	キャベツ、玉葱、人参 もやし、葉ねぎ バナナ	白湯スープ しょうゆ	お菓子
23月	ご飯	白身魚のみそ焼き 高野豆腐のそぼろ煮	281 19.9 14	砂糖	カラスカレイ、チーズ 牛ミンチ、高野豆腐 みそ、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ	みりん 白湯スープ	チーズ・お菓子
24火	パン	鶏肉の唐揚げ ポテトツナサラダ みかん	252 17.7 10.6	じゃがいも マヨネーズ 片栗粉、小麦粉	鶏肉、ツナ、卵 牛乳	きゅうり、人参 コーン、しょうが みかん	塩、酢	クリスマスケーキ
25水	ご飯	ハンバーグ マカロニスープ	368 14 15.6	じゃがいも マカロニ、砂糖	ベーコン 牛乳	玉葱、人参、パセリ	ケチャップ ウスターソース コンソメ	プリン
26木	ご飯	カレー豆腐 春雨スープ	407 16 22.4	じゃがいも、小麦粉 砂糖、春雨	生揚げ、豚ミンチ 無塩バター、卵 牛乳	玉葱、キャベツ、 ほうれんそう、小松菜、人参 葉ねぎ、干ししいたけ	白湯スープ カレールウ いりこだし 削り節粉	ほうれん草クッキー
27金	ご飯	白身魚フライ タルタルソースがけ 野菜スープ	377 12.9 20.7	小麦粉、砂糖 マヨネーズ、油	卵、ウインナー 無塩バター 有塩バター、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、小松菜 レモン果汁、パセリ、バナナ	コンソメ、塩	バナナケーキ
28土	 給食室掃除(お弁当・水筒) 							