



2017年 12月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質		
							上: 未満児	下: 未満児	上: 未満児	下: 未満児	上: 未満児	下: 未満児
1	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	白菜マーボー 春雨サラダ 桜大根 卵スープ 肉うどん オレンジ 牛乳	牛乳 お菓子	豆腐 白菜 豚挽き肉 ねぎ じゃがいも しょうが みそ 春雨 きゅうり 人参 ハム わかめ 桜大根 卵 小松菜 ししいたけ うどん ねぎ 人参 豚肉 油揚げ オレンジ	514	19.7	18.3	404	14.8	13.2
2	土				りんごジュース お菓子		568	16.7	13.2	422	12.2	9.5
4	月	ポカリ	ごはん	白菜シチュー ウインナー 大根ときゅうりのサラダ みかん缶 / ほうじ茶	カルピス りんご	じゃがいも 玉葱 人参 白菜 鶏肉 スkimミルク シチュールウ ウインナー ケチャップ 大根 きゅうり 青じそドレッシング みかん缶 / りんご	539	13.3	17.6	475	10.3	14.1
5	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	さばのみぞれ煮 ひじきの煮物 もやしサラダ すまし汁 栄養さんびら ゆで卵 大根サラダ ほうじ茶	牛乳 豆腐パン	さば 大根 しょうが ひじき 人参 油揚げ こんにゃく もやし きゅうり ハム ほうれん草 しめじ / 豆腐 小麦粉 甘納豆	603	27.6	18.1	472	20.9	14.8
6	水	りんごジュース	ごはん	豚と大根の炒め煮 さつまいものオレンジ煮 カルシウムサラダ 牛乳	牛乳 チキンライス	ごぼう 人参 さつまいも 豚肉 ごま 卵 大根 きゅうり ハム しょうが 米 人参 玉葱 コーン缶 鶏肉 パセリ バター ケチャップ	556	19.6	15.6	758	14.4	11.2
7	木	ミルク	ごはん	豚と大根の炒め煮 さつまいものオレンジ煮 カルシウムサラダ 牛乳	むぎ茶 あげぼん	豚肉 大根 大根葉 さつまいも オレンジジュース ほうれん草 きゅうり 人参 しらす チーズ ごま 味噌付けロールパン	600	24.2	14.0	525	24.2	12.2
8	金	ほうじ茶 大根	鮭ごはん	とりバター醤油焼き 野菜チップス 白菜の塩もみ 三平汁 やきそば バナナ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉 バター にんにく 春雨 ほうれん草 人参 玉葱 ごま にんにく 白菜 大根 人参 豆腐 こんにゃく ツナ みそ	552	22.3	21.3	421	17.4	16.5
9	土				オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1	412	11.4	11.1
11	月	むぎ茶 ビスコ	ごはん	根菜和風カレー コールスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳 ずき焼き風煮 かぼちゃの甘煮 大根ときゅうりの酢の物 ほうじ茶	みかん	じゃがいも 玉葱 蓮根 ごぼう 大根 人参 豚挽き肉 カレールウ かつお節 キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け もも缶 / みかん	514	14.6	16.2	442	12.6	15.6
12	火	飲むヨーグルト	ごはん	ずき焼き風煮 かぼちゃの甘煮 大根ときゅうりの酢の物 ほうじ茶	牛乳 メープルマフィン	豚肉 白菜 ねぎ えのき 白滝 焼き豆腐 かぼちゃ 大根 きゅうり ミックス粉 卵 バター メープルシロップ スkimミルク	536	18.6	14.2	469	17.1	10.6
13	水	やさしいジュース	ごはん	とりの甘酢和え くふいも 白菜とコーンのマヨ和え 牛乳	むぎ茶 さつまいもドーナツ	鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 じゃがいも 白菜 コーン缶 マヨネーズ ミックス粉 さつまいも スkimミルク	564	17.9	19.6	504	15.2	16.6
14	木	ほうじ茶 りんご	ごはん	きのこの玉子焼き ほうれん草ヒンパ 大根のおかか和え ミルクスープ	牛乳 ヨーグルトクッキー	卵 玉葱 しめじ エリンギ バター ほうれん草 もやし 豚挽き肉 ごま 大根 かつお節 / バター ヨーグルト(スキムミルク) レモン汁 小麦粉 白菜 人参 ベーコン スkimミルク	586	21.5	20.9	439	15.7	15.3
15	金	ミルク	ゆかりごはん	赤魚の煮付け さつまいもの塩バター ブロッコリーのマリネ 納豆汁	牛乳 お菓子	赤魚 さつまいも バター ブロッコリー レモン汁 納豆 人参 ねぎ ごぼう ほうれん草 しめじ 油揚げ みそ	570	21.9	20.6	468	20.6	15.6
16	土				オレンジジュース お菓子	うどん ねぎ 人参 油揚げ なた りんご	553	15.5	13.4	409	11.2	9.6
17	日											
18	月	ヤクルト	ごはん	豚と白菜の蒸し物 厚揚げと人参の煮物 キャベツとコーンのサラダ ほうじ茶	牛乳 むしぼん	豚肉 白菜 大根 しょうが 厚揚げ 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング ミックス粉 ほうれん草 スkimミルク チーズ	602	22.1	21.4	478	16.4	15.2
19	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	味噌付けフレークの玉子焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 きょうざヒザ	卵 玉葱 味噌付けフレーク 牛乳 切干大根 人参 さつまいも 油揚げ ほうれん草 ごま / きょうざの皮 ウインナー 大根 人参 豆腐 豚肉 ねぎ みそ / コーン缶 ケチャップ チーズ	600	24.4	21.5	464	18.2	17.0
20	水	りんごジュース	ごはん	ハンバーグ かぼちゃのグラッセ マカロニサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	豚挽き肉 豆腐 玉葱 パン粉 ケチャップ ソース かぼちゃ バター マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ ヨーグルト(スキムミルク) バナナ バイン缶	582	22.2	17.3	518	18.7	14.7
21	木	ミルク	ごはん	白身魚のフライ れんこんさんびら キャベツともやしの酢の物 豆乳みそスープ	牛乳 きなこトースト	白身魚のフライ ソース 蓮根 ごま キャベツ もやし 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ ベーコン 豆乳 みそ バター / マーガリン	630	28.3	20.3	502	25.2	14.7
22	金	ほうじ茶 人参	鮭ごはん	チキンステーキ 春雨の中華和え チーズ 冬野菜のミネストローネ	牛乳 お菓子	鶏肉 オイスターソース ケチャップ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま チーズ 白菜 大根 玉葱 セロリ ベーコン トマト缶 マカロニ	610	24.7	25.4	458	18.2	19.0
23	土											
25	月	むぎ茶 ビスコ	ごはん	フライドチキン マッシュポテト ミニトマト ブロッコリー コンソメスープ	むぎ茶 ケーキ	鶏肉 牛乳 卵 小麦粉 じゃがいも バター 牛乳 とんがりコーン ミニトマト ブロッコリー マヨネーズ コーン缶 玉葱 パセリ ホワイトルウ スkim	642	19.7	23.1	513	15.4	19.6
26	火	やさしいジュース	わかめごはん (0.1歳児)	きなこもち(2.3.4.5歳児) 白菜とツナのお浸し みかん 汁物	牛乳 コーンフレーク	もち きなこ 白菜 ツな かつお節 みかん 大根 人参 ごぼう 小松菜 里芋 鶏肉	551	20.1	11.9	402	13.8	7.1
27	水	ミルク	ごはん	タラと白菜の蒸し物 じゃがいもとかぼちゃのマヨ和え かみかみお浸し むぎ茶	牛乳 バナナ	タラ 白菜 ベーコン えのき バター じゃがいも かぼちゃ チーズ マヨネーズ 大根 きゅうり 人参 ささいか ごま バナナ	555	21.4	16.5	443	19.9	11.9
28	木	ほうじ茶 りんご	ごはん	豚のしょうが焼き 人参グラッセ ほうれん草とツナの白和え みそ汁	牛乳 お菓子	豚肉 玉葱 しょうが 人参 バター 豆腐 ほうれん草 ツな ひじき きゅうり ごま さつまいも 油揚げ ねぎ みそ	557	22.9	18.4	423	16.8	13.5
今月の平均値							以上児: エネルギー: 571 Kcal 未満児: エネルギー: 458 Kcal	たんぱく質: 20.7 g 脂質: 18.0 g	たんぱく質: 16.5 g 脂質: 13.8 g	*以上児も主食を入れた数値です。		



※12月26日(火)はお餅つきをします。

みんなでつきたてのおもちを食べるので、以上児さんもごはんは必要ありません。

