



2018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	
							上: 以上児	下: 未満児	上: 以上児	下: 未満児
1	土			肉うどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 人参 豚肉 ねぎ 油揚げ オレンジ 牛乳	568	16.7	13.2	
3	月	ヤクルト	ごはん	栄養きんぴら ゆで卵 大根サラダ ほうじ茶	牛乳 豆腐パン	ごぼう 人参 さつま揚げ 豚肉 ごま 卵 大根 きゅうり ハム しょうが 豆腐 小麦粉 甘納豆	540	21.4	15.3	
4	火	やさしいジュース	ごはん	赤魚の煮つけ さつまいもの塩バター ブロッコリーのマリネ ニ辛汁	カルピス りんご	赤魚 さつまいも バター ブロッコリー レモン汁 大根 人参 豆腐 こんにゃく ツナ みそ / カルピス りんご	504	16.8	12.8	
5	水	ミルク	ごはん	白菜シチュー ワインナー わかめサラダ わかめ缶 / ほうじ茶	牛乳 さつまいもドーナツ	じゃがいも 玉葱 人参 白菜 鶏肉 スキムミルク シチュールウ ワインナー ケチャップ わかめ きゅうり 青じそトレッシング みかん缶 / ミックス粉 さつまいも スキムミルク	694	20.4	28.1	
6	木	オレンジジュース	ごはん	チキンステーキ 野菜チャプチェ 白菜の塩のみ 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 オイスターソース ケチャップ 春雨 ほうれん草 人参 玉葱 ごま にんにく 白菜 ヨーグルト(スキムミルク) パナナ バイン缶	527	22.3	16.4	
7	金	ほうじ茶 ハッピーダーン	わかめごはん	ずき焼き風煮 かぼちゃの甘煮 大根ときゅうりの酢の物 豆乳みそスープ	牛乳 お菓子	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 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ ベーコン 豆乳 みそ バター	522	20.0	15.5	
8	土			やしそば バナナ 牛乳	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 牛乳	555	15.9	15.1	
10	月	飲むヨーグルト	ごはん	どりの甘酢和え ごぶきいも 白菜とコーンのマヨ和え 牛乳	むぎ茶 あげぼん	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 味噌付けロール グラニュー糖	625	22.6	20.0	
11	火	ほうじ茶 りんご	ごはん	さばのみぞれ煮 ひじき煮 キャベツともやし酢の物の酢 すまし汁	牛乳 マカロニあべかわ	さば 大根 しょうが ひじき 人参 しいたけ 油揚げ キャベツ もやし ほうれん草 しめじ / マカロニ きなこ	563	25.4	16.3	
12	水	ミルク	ごはん	根菜和風カレー コールスローサラダ 福神漬け バイン缶 / 牛乳	みかん	じゃがいも 玉葱 蓮根 ごぼう 大根 人参 豚ひき肉 カレールウ かつお節 キャベツ きゅうり コールスロートレッシング マヨネーズ 福神漬け バイン缶 / みかん	512	14.6	16.2	
13	木	やさしいジュース	ごはん	豚と大根の炒め煮 かぼちゃクラッセ ほうれん草とツナの白和え むぎ茶	牛乳 ヨーグルトクッキー	豚肉 大根 大根葉 かぼちゃ バター 豆腐 ほうれん草 ツナ ひじき きゅうり ごま バター ヨーグルト(スキムミルク) レモン汁 小麦粉	607	23.7	18.5	
14	金	ほうじ茶 ビスコ	ゆかりごはん	白菜マーボー カルシウムサラダ 桜大根 卵スープ	牛乳 お菓子	豆腐 白菜 豚ひき肉 ねぎ にんにく しょうが みそ ほうれん草 きゅうり 人参 しらす チーズ ごま 桜大根 卵 小松菜 しいたけ	513	21.0	19.7	
15	土			やさしいラーメン オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ もやし 玉葱 人参 コーン缶 豚こま オレンジ 牛乳	541	17.3	12.1	
17	月	ポカリ	ごはん	豚と白菜の蒸し物 厚揚げとしいたけの煮物 もやしサラダ 牛乳	バナナ	豚肉 白菜 大根 しょうが 厚揚げ しいたけ もやし きゅうり ハム バナナ	501	18.5	15.9	
18	火	やさしいジュース	ごはん	ハヤシライス コーンバター 大根とツナのマヨ和え もも缶 / 牛乳	ほうじ茶 やしそば	豚肉 玉葱 人参 トマト缶 じゃがいも ハヤシルウ ソース スキムミルク コーン缶 バター 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ もも缶 / 中華麺 豚肉 キャベツ ソース	572	17.0	20.1	
19	水	りんごジュース	ごはん	きのこの玉子焼き 切干大根の煮物 キャベツとコーンのサラダ ミルクスープ	牛乳 きなこトースト	卵 玉葱 しめじ エリンギ バター 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ キャベツ コーン缶 きゅうり 和風トレッシング ほうれん草 人参 ベーコン スキムミルク / 食パン きな粉 グラニュー糖 マーガリン	576	22.3	17.4	
20	木	ミルク	ごはん	白身魚フライ 千切りキャベツ チーズ 冬野菜のミネストローネ	牛乳 メープルマフィン	白身魚フライ ソース キャベツ ソース チーズ 白身魚 大根 玉葱 セロリ ベーコン トマト缶 マカロニ / メープルシロップ スキムミルク	606	26.6	25.8	
21	金									
22	土			きのこスパゲティ バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	スパゲティ 人参 玉葱 しめじ ベーコン バナナ 牛乳	587	18.1	17.0	
24	月	* 振替休日 *								
25	火	ヤクルト	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	ほうじ茶 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 スキムミルク / チョコスプレー いちご ケウチ	628	19.9	20.1	
26	水	やさしいジュース	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 / コーンフレーク	551	20.1	11.9	
27	木	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 かみかみ和え むぎ茶	牛乳 むしばん	タラ 白菜 ベーコン えのき バター じゃがいも かぼちゃ マヨネーズ 大根 きゅうり 人参 さきいか ミックス粉 スキムミルク ほうれん草 チーズ	612	23.6	20.3	
28	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	豚のしょうが焼き さつまいものオレンジ煮 スパゲティサラダ みそ汁	りんごジュース お菓子	豚肉 玉葱 しょうが さつまいも オレンジジュース スパゲティ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ 豆腐 ねぎ 油揚げ みそ	547	17.1	11.6	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 566 Kcal 未満児: エネルギー: 467 Kcal	たんぱく質: 20.1 g たんぱく質: 16.4 g	脂質: 17.2 g 脂質: 13.2 g	*以上児も主食を入れた数値です。



※12月26日(水)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。

