

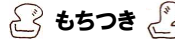


# 2019年 12月の献立



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	質
2	月	飲むヨーグルト	ごはん	豚と白菜の煮し物 厚揚げと人参の煮物 キャベツとコーンのサラダ 牛乳	むぎ茶 さつまいもドーナツ	豚肉 白菜 大根 しょうが ごま油 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 牛乳 さつまいも	556	17.9	20.3
3	火	やさしいジュース	ごはん	きのこの玉子焼き ほうれん草ピピンパ 大根のおかか和え みそ汁	ほうじ茶 やさきそば	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 ごま油 大根 かつお節 豆腐 なめこ ねぎ みそ / 中華種 キャベツ 豚肉 ソース	572	19.2	14.9
4	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	和風根菜カレー コーンスローサラダ 福神漬け パン缶 / 牛乳	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 小麦粉 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 パン缶 / みかん	506	14.6	16.2
5	木	ミルク	ごはん	どりの甘酢和え こぶきいも もやしときゅうりのサラダ ほうじ茶	牛乳 豆腐パン	鶏肉 人参 玉葱 チンゲン菜 じゃがいも もやし きゅうり ハム しょうが ごま油 豆腐 小麦粉 甘納豆	595	24.4	18.2
6	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	赤魚の煮つけ 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え 冬野菜のミネストローネ	牛乳 お菓子	赤魚 切干大根 人参 油揚げ しいたけ ほうれん草 ごま 白菜 大根 玉葱 セロリ ベーコン トマト缶 マカロニ	529	22.6	17.3
7	土			きのこのパグティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	ス/グティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン オレンジ	558	16.8	17.1
9	月	ポカリ	ごはん	すき焼き風煮 さつまいものオレンジ煮 かみかみ和え 牛乳	ほうじ茶 あひまん	豚肉 白菜 ねぎ えのき 白滝 焼き豆腐 さつまいも オレンジジュース 大根 きゅうり 人参 さきいか ごま ごま油 味付けロール	557	20.2	11.2
10	火	やさしいジュース	ごはん	白菜シチュー ウインナー わかめサラダ みかん缶 / むぎ茶	カルピス りんご	じゃがいも 白菜 人参 玉葱 鶏肉 シチュールー 牛乳 ウインナー ケチャップ わかめ きゅうり 青じそドレッシング みかん缶 / カルピス りんご	524	12.2	16.5
11	水	ほうじ茶 にんじん	ごはん	さばのみぞれ煮 ひじき煮 ブロッコリーのマリネ すまし汁	牛乳 メープルマフィン	さば 大根 しょうが ひじき 人参 油揚げ こんにゃく ブロッコリー レモン汁 ほうれん草 しめじ / ミックス粉 卵 バター メープルシロップ 牛乳	616	24.4	22.4
12	木	ミルク	ごはん	ハンバーグ じゃがコーン さつまいもパグティサラダ むぎ茶	牛乳 おふうらく	豚挽き肉 豆腐 玉葱 パン粉 ケチャップ ソース じゃがいも コーン缶 マヨネーズ ス/グティ きゅうり 人参 ハム ごま油 鮭 マーガリン	582	22.5	20.5
13	金	ほうじ茶 ハッピーターン	わかめごはん	白菜マーボー 春雨サラダ 桜大根 卵スープ	牛乳 お菓子	豆腐 白菜 豚挽き肉 ねぎ いら にんにく しょうが みそ ごま油 春雨 きゅうり 人参 わかめ ハム 桜大根 卵 小松菜 しいたけ	527	19.8	19.7
14	土			やさきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華種 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1
16	月	りんごジュース	ごはん	栄養きんぴら ゆで卵 大根ときゅうりのサラダ 牛乳	ほうじ茶 いももち	ごぼう 人参 さつまいも 豚肉 ごま ごま油 卵 大根 きゅうり 青じそドレッシング じゃがいも	502	17.5	11.8
17	火	ほうじ茶 りんご	ごはん	どりのバター醤油焼き 野菜チヂミ 白菜とコーンのマヨ和え 三平汁	牛乳 きなこトースト	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 ごま油 白菜 コーン缶 マヨネーズ ごま油 大根 人参 豆腐 こんにゃく ツナ みそ / 食パン きな粉 マーガリン	676	26.7	26.6
18	水	ミルク	ごはん	豚と大根の炒め煮 さつまいもの旨辛焼き もやしとわかめのサラダ 牛乳	ほうじ茶 クッキー	豚肉 大根 大根葉 さつまいも マヨネーズ もやし きゅうり 人参 わかめ ハム ごま油 バター 牛乳 小麦粉	577	19.7	16.6
19	木	むぎ茶 ビスコ	ごはん	白身魚フライ 千切りキャベツ チーズ 豆乳みそスープ	牛乳 バナナ	白身魚フライ ソース キャベツ ソース チーズ 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 ベーコン バター 豆腐 みそ / バナナ	580	25.0	16.5
20	金	やさしいジュース	ごはん (0.1歳児)	きなこもち 白菜とツナのお浸し みかん 汁物	牛乳 お菓子	もち きな粉 白菜 ツナ かつお節 みかん 大根 人参 ごぼう 小松菜 里芋 鶏肉	685	21.9	13.9
21	土			きつねうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ なたと 油揚げ オレンジ	553	15.5	13.4
23	月	飲むヨーグルト	ごはん	チキンのトマトソース さつまいもの煮物 白菜サラダ 牛乳	むぎ茶 マカロニあべかわ	鶏肉 玉葱 トマト缶 ケチャップ にんにく さつまいも 白菜 きゅうり 人参 ごま油 マカロニ きな粉	519	22.1	16.3
24	火	ほうじ茶 バナナ	ごはん	味付けフレークの玉子焼き れんこんきんぴら キャベツともやしの酢の物 納豆汁	牛乳 コーンフレーク	卵 玉葱 味付けフレーク 牛乳 れんこん ごま ごま油 キャベツ もやし ごぼう 人参 ねぎ しめじ 油揚げ ほうれん草 納豆 みそ / コーンフレーク	545	19.1	14.2
25	水	ミルク	ごはん	ミートローフ フライドポテト ブロッコリー ミントマト コンスーブ	むぎ茶 ケーキ	牛豚合挽き肉 豆腐 玉葱 人参 パン粉 スキムミルク ケチャップ ソース バター フライドポテト / バター 卵 小麦粉 牛乳 ミントマト ブロッコリー マヨネーズ / スキム ビスケット 生クリーム チョコスプレー コーンクリーム缶 玉葱 パセリ ホワイトルウ スキム / いちご キウイ みかん缶	665	21.1	25.2
26	木	やさしいジュース	ごはん	たらと白菜の煮し物 じゃがいもとかぼちゃのマヨ和え 大根サラダ ほうじ茶	牛乳 むしばん	たら 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 ハム しょうが ごま油 ミックス粉 牛乳 ほうれん草	602	22.1	20.5
27	金	むぎ茶 ハッピーターン	鮭ごはん	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 中華スープ	ぶどうジュース お菓子	豚肉 玉葱 しょうが 人参 バター 豆腐 ほうれん草 ツナ ひじき きゅうり ごま ワタンの皮 もやし いら	505	16.3	10.2
28	土			肉うどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 豚肉 油揚げ バナナ	598	17.9	13.1
<p>今月の平均値 以上児: エネルギー: 566 Kcal たんぱく質: 19.8 g 脂質: 16.7 g 未満児: エネルギー: 463 Kcal たんぱく質: 16.2 g 脂質: 13.1 g</p>							*以上児も主食を入れた数値です。		



もちつき



※12月20日(金)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。

