

12月献立表

宝光保育園

日 曜	献立名	昼 食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			食塩(g)	
							0~2歳	3~5歳
1 木	ごはん ぶりの照り焼き ごぼうのサラダ こんにゃくのおかか煮 みそ汁	ぶり ロースハム かつお節 淡色辛みそ さば節	精白米 砂糖 マヨネーズ ごま 板こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごぼう きゅうり にんじん 長ねぎ わかめ えのきたけ	お茶 チーズ	牛乳 フレンチトースト	504 21.5 1.7	588 23.6 1.7
2 金	桐生酵母パン 鶏のコーンフレーク揚げ 白菜とリンゴのサラダ 和風ミネストローネ	若鶏ささ身 鶏卵 ベーコン	桐生酵母パン 薄力粉 コーンフレーク 大豆油 調合油 スパゲティ	はくさい りんご きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ かぶ アスパラガス セロリー トマト	牛乳 ブロッコリー	牛乳 かやくご飯	506 21.9 1.3	605 26.5 1.6
5 月	カレーライス キャベツとコーンのサラダ トマト シュウマイの皮のスープ	ぶたもも ささみ	精白米 じゃがいも 調合油 押麦 マヨネーズ しゅうまいの皮	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン缶詰粒 トマト こまつな	牛乳 おしやぶり昆布	お茶 おでん	426 15.7 2.4	474 16.0 2.7
6 火	味噌煮込みうどん 鮭の利休揚げ 白菜とほうれん草のお浸し ヨーグルト	ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ さば節 さけ かつお節 ヨーグルト	うどん 調合油 砂糖 いりごま 薄力粉 大豆油	はくさい にんじん だいこん ごぼう 乾しいたけ はくさい ほうれん草 長ねぎ	牛乳 スティックパン	牛乳 ケーキ バナナ	562 27.7 1.6	603 30.8 1.9
7 水	ごはん 酢豚 きゅうりの中華風 こぶき芋 わかめスープ	ぶたもも	精白米 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま油 調合油 いりごま じゃがいも	長ねぎ わかめ しょうが にんじん たまねぎ ゆでたけのこ 青ピーマン きゅうり パセリ	牛乳 人参の煮物	牛乳 フルーツサンド	530 19.6 1.0	595 21.4 1.2
8 木	米粉パン マカロニグラタン ベーコンとキャベツのソテー ブロッコリー キノコのスープ	若鶏もも 普通牛乳 プロセスチーズ ベーコン	米粉パン マカロニ 無塩バター 調合油 マヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム えのき しめじ まいたけ キャベツ ブロッコリー	牛乳 バナナ	お茶 えびとやさいの雑炊	508 19.5 1.6	584 22.2 2.1
9 金	豚ときのこの井ぶり 白菜の塩昆布和え けんちん汁 フルーツ	ぶたかたロース 木綿豆腐 若鶏もも 油揚げ さば節	精白米 しらたき 砂糖 いりごま さといも ごま油	たまねぎ ぶなしめじ まいたけ はくさい 塩昆布 だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ こまつな フルーツ	牛乳 スティックきゅうり	牛乳 バナナバウンドケーキ	623 22.1 1.2	694 24.6 1.5
10 土	焼きそば さつま芋の甘煮 ほうれん草の磯辺あえ 大根エノキのスープ フルーツ	ぶたもも	中華めん 調合油 さつまいも 砂糖	たまねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ なら ほうれんそう 焼きのり 長ねぎ だいこん しょうが えのきたけ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳 わかめおにぎり	512 17.6 1.0	576 20.0 1.2
12 月	舞茸うどん 人参の天ぷら 白菜と油揚げ甘酢和え フルーツ	若鶏もも皮なし さば節 鶏卵 しらす干し 油揚げ	うどん 薄力粉 大豆油 砂糖	にんじん ほうれんそう 長ねぎ まいたけ みずな にんじん はくさい きゅうり フルーツ	牛乳 大根とツナの煮物	牛乳 じゃがいものチーズ焼き	447 18.9 1.5	524 21.1 1.8
13 火	ふりかけご飯 春巻き 豆腐のサラダ 南瓜の煮物 みそ汁	ぶたもも 木綿豆腐 淡色辛みそ 油揚げ	精白米 春巻きの皮 緑豆はるさめ ごま油 砂糖 片栗粉 調合油	乾しいたけ ゆでたけのこ きゅうり レタス わかめ かぼちゃ だいこん 長ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ツナマヨパン	534 18.3 1.5	596 20.0 1.7
14 水	さつま芋ごはん 鶏の大根おろし焼き ほうれん草の白和え かぶのゆかり和え みそ汁	若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ さば節	精白米 さつまいも 砂糖 板こんにゃく いりごま	だいこん ほうれんそう にんじん ほんしめじ りょくとうもやし キャベツ かぶ ゆかり 長ねぎ	牛乳 りんご	お茶 白菜と肉団子のスープ	428 17.8 1.5	485 20.0 1.8
15 木	ごはん ぶりの照り焼き ごぼうのサラダ こんにゃくのおかか煮 みそ汁	ぶり ロースハム かつお節 淡色辛みそ さば節	精白米 砂糖 マヨネーズ ごま 板こんにゃく じゃがいも	ごぼう きゅうり にんじん 長ねぎ わかめ えのきたけ	お茶 チーズ	牛乳 フレンチトースト	504 21.5 1.7	588 23.6 1.7
16 金	桐生酵母パン 鶏のから揚げ ポテトフライ ブロッコリーのお浸し レタスとコーンのサラダ 白菜とベーコンのスープ フルーツ	若鶏もも皮なし 鶏卵 かつお節 ベーコン	桐生酵母パン 片栗粉 薄力粉 大豆油 フライドポテト マヨネーズ	にんにく しょうが ブロッコリー レタス きゅうり コーン缶詰粒 はくさい たまねぎ フルーツ	牛乳 ウインナー	クリスタルゼリー ビスケット	513 20.0 1.6	576 20.9 1.8