

12月 予定献立表

平成27年12月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(火)	果物 牛乳	煮込みうどん 揚げごぼう 果物 かぼちゃの煮つけ もやしの海苔和え	カレーピラフ 牛乳	ねぎ、人参、大根、しめじ、小松菜、油揚げ、豚肉、だしかつお、だし昆布、塩、みりん、かぼちゃ、豚ひきごぼう、ごま、もやし、きゅうり、黄パプリカ、わかめ、じゃこ、のり、醤油、ごま油、酢、玉ねぎ、ピーマン	幼 546 乳 511	20.1 19.1
2(水)	おかし 牛乳	ひじきご飯 鮭の照り焼き 果物 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	焼きそば 牛乳	鮭、生姜、みりん、ねぎ、人参、大根、わかめ、葉ねぎ、豆腐、醤油、三温糖、ひじき、油揚げ 切干大根、白滝、さつま揚げ、えのき、いんげん、だしかつお、だし昆布、もやし、キャベツ、豚肉	幼 526 乳 499	25.1 23.2
3(木)	果物 牛乳	コッペパン コロッケ 白菜のスープ ブロッコリーのしらす和え 果物	ツナおにぎり 牛乳	じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、豚ひき、塩、胡椒、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖 ねぎ、白菜、しめじ、鶏肉、小松菜、かつおだし、昆布だし、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす	幼 555 乳 528	22.1 20.7
4(金)	おかし 牛乳	ごはん 厚揚げの味噌煮 果物 大根の甘酢和え お麩のすまし汁	さつま芋ケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、キャベツ、小松菜、豚肉、厚揚げ、さつま芋、バター、牛乳、小麦粉、BP 大根、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、酢、ねぎ、えのき、わかめ、葉ねぎ、お麩、だしかつお	幼 543 乳 511	20.4 19.4
5(土)	おかし 牛乳	そばろ丼 きゅうりの酢の物 野菜の味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚ひき、生姜、人参、ほうれん草、コーン、塩、胡椒、醤油、三温糖、ごま油 きゅうり、わかめ、黄パプリカ、ツナ、三温糖、酢、ねぎ、大根、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 602 乳 548	25.1 23.0
7(月)	果物 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 果物 もやしのナムル 春雨スープ	マーブルケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、ニラ、豚ひき、木綿、味噌、醤油、片栗粉、小麦粉、砂糖、BP、バター、牛乳、ココア もやし、人参、きゅうり、ねぎ、干し椎茸、鶏ひき、春雨、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 599 乳 556	22.9 21.5
8(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば ひじきのサラダ ワントンスープ 果物	わかめおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、もやし、白菜、青梗菜、豚肉、かまぼこ、ごま油、醤油、片栗粉、わかめ ひじき、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、じゃこ、ねぎ、干し椎茸、鶏ひき、ワントンの皮、葉ねぎ、だしかつお	幼 599 乳 550	22.8 21.2
9(水)	おかし 牛乳	チキンカレー わかめスープ 野菜の胡麻味噌和え 果物	煮込みうどん 牛乳	玉ねぎ、人参、鶏肉、カットマト、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース、バター、ねぎ、白菜、小松菜、鶏ひき じゃが芋、ブロッコリー、れんこん、黄パプリカ、ごま、ねぎ、えのき、わかめ、コーン、葉ねぎ、お麩	幼 589 乳 552	24.7 22.9
10(木)	果物 牛乳	チーズパン ハンバーグ 果物 ツナサラダ かぼちゃのスープ	中華おこわ 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、ゼラチン、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、干し椎茸、竹の子、豚肉 大根、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、マヨネーズ、かぼちゃ、えのき、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 607 乳 570	26.9 24.5
11(金)	おかし 牛乳	ご飯 アジフライ 果物 ささ身のサラダ キャベツの味噌汁	シュガートースト 牛乳	鰯、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、ねぎ、キャベツ、えのき、小松菜、油揚げ、だしかつお ささ身、きゅうり、ブロッコリー、コーン、白ごま、すりごま、醤油、三温糖、油、だし昆布、味噌、バター	幼 561 乳 525	26.7 24.5
12(土)	おかし 牛乳	中華丼 大根サラダ もやしのスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、キャベツ、小松菜、豚肉、醤油、塩、片栗粉、ごま油 大根、きゅうり、ツナ、三温糖、酢、ねぎ、もやし、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 592 乳 554	23.4 21.8
14(月)	果物 牛乳	わかめご飯 鮭の西京焼き 果物 野菜の胡麻和え 大根のスープ	小豆蒸しパン 牛乳	鮭、生姜、味噌、みりん、酒、ねぎ、大根、ねぎ、豚肉、葉ねぎ、わかめ、小豆、ほうれん草 いんげん、人参、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、三温糖、醤油、塩、油、だしかつお	幼 550 乳 521	23.6 22.0
15(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ 果物 キャベツの昆布和え コンスープ	じゃこおにぎり 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、カットマト、トマトピューレ、豚ひき、クリームコーン、コーン、えのき、葉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、じゃこ、小松菜、ごま、わかめ、醤油	幼 612 乳 560	22.7 21.1
16(水)	おかし 牛乳	焼肉丼 焼き野菜のマリネ 厚揚げの味噌汁 果物	おからケーキ 牛乳	しめじ、葉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、もやし、きゅうり、ごま、ねぎ、キャベツ、えのき、厚揚げ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、コーン、じゃこ、醤油、酢、オリーブオイル、小麦粉、BP、おから、豆乳	幼 623 乳 576	28.6 26.0
17(木)	果物 牛乳	パンキンパン チキンカツ 果物 ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ジャージャー麺 牛乳	鶏肉、パン粉、油、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃが芋、豚肉、小松菜、カットマト、にんにく ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、醤油、三温糖、酢、豚ひき、もやし、ケチャップ、味噌	幼 618 乳 578	28.4 25.8
18(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げの肉みそがけ 果物 かぼちゃサラダ 田舎味噌汁	揚げパン 牛乳	厚揚げ、豚ひき、玉ねぎ、人参、葉ねぎ、にんにく、塩、胡椒、醤油、味噌、三温糖、片栗粉 かぼちゃ、コーン、きゅうり、マヨネーズ、きな粉、ねぎ、大根、じゃが芋、豚肉、葉ねぎ、煮干し、だし昆布	幼 635 乳 585	24.9 23.0
19(土)	おかし 牛乳	鶏の照り焼き丼 野菜のナムル じゃが芋の味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、鶏もも、生姜、のり、醤油、みりん、三温糖、塩、だし昆布 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ごま油、ねぎ、えのき、じゃが芋、葉ねぎ、だしかつお、味噌	幼 588 乳 551	21.4 20.2
21(月)	果物 牛乳	佃煮ご飯 豆腐のうま煮 果物 白菜とツナの春雨サラダ お麩の味噌汁	黒糖ドーナツ 牛乳	のり、玉ねぎ、椎茸、竹の子、キャベツ、青梗菜、豚肉、木綿、ごま油、ねぎ、大根、えのき、葉ねぎ、お麩 白菜、人参、ツナ、春雨、ごま、醤油、三温糖、酢、マヨネーズ、小麦粉、BP、黒糖、豆乳、だし昆布	幼 552 乳 536	20.0 19.8
22(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン 野菜のおかか和え 高野豆腐の煮物 果物	そばろおにぎり 牛乳	もやし、小松菜、干し椎茸、豚バラ、ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、だしかつお、だし昆布、鶏ひき キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、粉かつお、高野豆腐、鶏ひき、玉ねぎ、人参、パン粉	幼 584 乳 538	26.1 23.8
23(水)		天皇誕生日(お楽しみ発表会)				
24(木)	果物 牛乳	ロールパン カレイのクリーム煮 果物 小松菜の煮浸し キャベツのスープ	マカロニ洋風煮 牛乳	カレイ、クリームコーン、パセリ、胡椒、豆乳、ピーマン、豚ひき、玉ねぎ、キャベツ、鶏肉、葉ねぎ 小松菜、人参、もやし、きゅうり、しらす、油揚げ、だしかつお、だし昆布、醤油、オリーブオイル	幼 502 乳 494	27.9 25.5
25(金)	おかし 牛乳	ミートライス(カレー) リースサラダ チューリップから揚げ(乳児:から揚げ) コーンポタージュ 果物	食パンロール 牛乳	ピーマン、豚ひき、カットマト、パセリ、ソース、カレー、玉ねぎ、じゃが芋、クリームコーン、コーン 鶏もも、にんにく、生姜、醤油、酒、塩、片栗粉、油、食パン、生クリーム、バイン、いちご、バナナ ブロッコリー、きゅうり、人参、赤パプリカ、黄パプリカ、プチトマト、マヨネーズ、ケチャップ、牛乳	幼 714 乳 648	28.3 25.7
26(土)	おかし 牛乳	焼きそば きゅうりの和え物 中華風スープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、もやし、椎茸、キャベツ、豚肉、青のり、ソース、ねぎ、えのき、鶏ひき、小松菜 きゅうり、人参、わかめ、黄パプリカ、白ごま、醤油、三温糖、酢、ごま油、だしかつお、だし昆布	幼 593 乳 555	21.3 20.1
28(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス 切干大根のサラダ 白菜のスープ 果物	ジャムサンド 牛乳	玉ねぎ、じゃが芋、豚肉、トマトピューレ、トマトジュース、バター、小麦粉、ねぎ、白菜、しめじ、えのき 切干大根、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、ごま油、酢、マーガリン、イチゴジャム、小松菜	幼 604 乳 560	18.8 18.2

※ 仕入れの都合で献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	565	19.8	平均値	幼	587	24.0
	乳児	490	17.2		乳	548	22.3