




～保育園では食育をすすめています～

平成 30年 12月分

献立表

日 曜	献立名		ストロング 	パワー 	ヘルシー 	その他	栄養価(3歳以上児)		
	昼食	おやつ					エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
1	スパゲッティミートソース	牛乳	牛乳	スパゲッティ サラダ油	玉ねぎ にんじん セロリー	塩 しょうゆ 酢	536		
15	フレンチサラダ	クッキー	豚ひき肉	クッキー せんべい	きゅうり キャベツ レーズン	ケチャップ ソース	18.9		
土	くだもの	せんべい	粉チーズ		みかん	ナツメグ ベーリーフ	14.7		
3	ご飯 みそ汁	牛乳	牛乳 豚ひき肉	米 サラダ油	にんじん 長ねぎ かぶ	塩 しょうゆ 酢	601		
17	麻婆豆腐 くだもの	ホットドッグ	みそ 豆腐	きび砂糖 でんぶん	しめじ 万能ねぎ みかん	こんぶ かつお節	23.8		
月	かぶの甘酢漬		ウインナーソーセージ	上白糖 ドッグパン		ケチャップ	17.5		
4	ぶどうロール くだもの	牛乳	牛乳 鶏肉	ぶどうロール でんぶん	にんにく しょうが トマト コーン	塩 酢 酒 カレー粉	620・672		
18	鶏のカレー揚げ 三食サラダ	おにぎり(4日)	卵(18日のみ)	サラダ油 はちみつ 小麦粉	きゅうり セロリー こんぶ(4日)	こんぶ かつお節	19.3・22.2		
火	ペーザンヌスープ	パンケーキ(18日)		米(4日) 上白糖 シロップ(18日)	キャベツ にんじん 玉ねぎ みかん	ベーキングパウダー	18.1・21		
5	ご飯 のっぺい汁	牛乳	牛乳 甘塩鮭	米 里芋 でんぶん	小松菜 もやし にんじん	塩 しょうゆ	521		
19	焼き魚 おひたし	カステラ	油揚げ	カステラ	大根 長ねぎ みかん	こんぶ かつお節	21.1		
水	くだもの						14		
6	バターロール くだもの	牛乳	牛乳 豚肉	バターロール サラダ油	にんじん 長ねぎ しめじ	ベーリーフ 塩	536		
20	和風クリームシチュー	フルーツゼリー	みそ	里芋 バター 小麦粉	ほうれん草 もやし コーン	酢	21.5		
木	ほうれん草とコーンのサラダ	クラッカー		上白糖 クラッカー	みかん りんご 寒天		14.3		
7	カレーライス	牛乳	牛乳 豚肉	米 サラダ油 バター はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ	ベーリーフ 塩 カレー粉	615		
21	ナムル	米粉の	豆乳	じゃが芋 イチゴジャム 上白糖	にんじん セロリー りんご	ケチャップ ソース	19.2		
金	くだもの	イチゴジャムケーキ		小麦粉 米粉 でんぶん	もやし きゅうり みかん	しょうゆ ベーキングパウダー	18		
8	あんかけうどん	牛乳	牛乳 鶏肉	うどん サラダ油	玉ねぎ にんじん キャベツ	こんぶ かつお節	547		
22	煮豆	クロワッサン	金時豆	でんぶん きび砂糖	りんご	みりん しょうゆ	18.9		
土	くだもの			クロワッサン		塩	11.1		

日 曜	献立名		スrong 	パワー 	ヘルシー 	その他	栄養価(3歳以上児)		
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
10 28 月・金	中華丼 さつまいものレモン煮 みそ汁 くだもの	牛乳 黒蒸しパン	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 サラダ油 きび砂糖 でんぶん さつまいも 上白糖 小麦粉 黒砂糖	にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 グリンピース レモン果汁 もやし 小松菜 みかん レーズン	こんぶ かつお節 しょうゆ 塩 酒 ベーキングパウダー	568	20	9.1
11 25 火	バターロール きのことスープ ミートローフ くだもの カリフラワーサラダ	牛乳 おにぎり(11日) ビスケットケーキ(25日)	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 生クリーム	バターロール サラダ油 パン粉 小麦粉 上白糖 ビスケット	玉ねぎ コーン カリフラワー きゅうり 赤ピーマン しめじ えのきだけ 長ねぎ みかん いちご	塩 ナツメグ 酢 ケチャップ かつお節 しょうゆ ココア	542・598	22.1・27.5	19.2・22.5
12 26 水	大根カレー ナムル くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 サラダ油 はちみつ バター 小麦粉 上白糖 クラッカー	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 大根 にんじん もやし きゅうり みかん りんご みかん缶	ベーリーフ ソース ケチャップ しょうゆ カレー粉 塩	568	19.5	15.6
13 27 木	ご飯 みそ汁 カジキの竜田揚げ 炒めなます くだもの	牛乳 りんごケーキ	牛乳 カジキマグロ 生揚げ かつお節 みそ 卵	米 でんぶん サラダ油 きび砂糖 小麦粉 バター 上白糖	しょうが 大根 にんじん 刻みこんぶ なめこ みかん ほうれん草 りんご レーズン	みりん しょうゆ 酢 こんぶ かつお節 酒 ベーキングパウダー	604	20.1	19.8

※行事、材料等により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



※12月の行事(給食関係)

12月4日…ぞうぐみ遠足 7日…餅つき会 14日…二期終業式で、ヴェツフェメニュー 18日…クリスマスお楽しみ会でおやつがお楽しみ!