

12月 献立表

すずの丘保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 (木)	さといも御飯 春巻き ほうれん草とひじきのごま和え けんちん汁	米、さといも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、ごま和えの素(ごま・乳)	ほうれん草、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ひじき	オレンジジュース ビスケット(アンパンマン幼児用) 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 20.6 g カルシウム 336 mg
02 (金)	お弁当		牛乳		りんごジュース お米のタルト 牛乳	エネルギー 172 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 10.0 g カルシウム 164 mg
05 (月)	カレーそばろ麺 ほうれん草のきのこ和え 厚焼き玉子 甘夏みかん缶	冷凍中華麺(卵・乳不使用)、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、豚ひき肉、卵	ほうれん草、甘夏みかん缶、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、なめたけ、しょうが、にんにく	パインジュース(パック) 鮭わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 267 mg
06 (火)	御飯 麻婆春雨(豆腐入り) ブロッコリーとちくわのごま酢あえ キャベツとたまねぎのスープ	米、ツイストマカロニ、砂糖、国産はるさめ、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、ちくわ、白みそ	ブロッコリー、パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、白炒りごま(ごま)、カットわかめ、しょうが、スイートコーン	のむヨーグルト マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 277 mg
07 (水)	御飯 かじきと大根の角煮 もやしとひじきのナムル 青菜と豆腐のすまし汁	米、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、かじき(角切り)、木綿豆腐	だいこん、もやし、こまつな、ねぎ、きゅうり、にんじん、ひじき	グレープジュース 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 260 mg
08 (木)	御飯 肉じゃが マカロニサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	米、じゃがいも、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、フレッシュドレッシング(卵)	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、生揚げ、ツナフレーク油漬、白みそ	たまねぎ、しらたき、だいこん、きゅうり、にんじん、スイートコーン、いんげん、カットわかめ	オレンジジュース コーンフレーク 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 235 mg
09 (金)	御飯 ハヤシライス 春雨と卵のサラダ バナナ	米、じゃがいも、国産はるさめ、砂糖、バター、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(もも)こま、錦糸卵	たまねぎ、バナナ、しめじ、もやし、にんじん、きゅうり	りんごジュース 野菜ビスケット 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 260 mg
12 (月)	御飯 チキンカツ (付)キャベツ ごぼうと白滝の炒り煮	たまねぎと小松菜のコンソメスープ 米、クロワッサン、油、砂糖	のむヨーグルト、かつお節	みかん缶、たまねぎ、しらたき、ごぼう、キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん	パインジュース(パック) クロワッサン 飲むヨーグルト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 174 mg
13 (火)	御飯 厚揚げと白菜の中華炒め ポテトサラダ(ハム) 大根とわかめのみそ汁	じゃがいも、米、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、おつゆ麩、片栗粉、フレッシュドレッシング(卵)、ごま油(ごま)	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)こま、ハム千切り(卵・乳使用)、白みそ	はくさい、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、スイートコーン、いんげん、カットわかめ	野菜ジュース 五穀ビスケット 牛乳	エネルギー 779 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 23.3 g カルシウム 306 mg
14 (水)	御飯 ツナコーンピラフ 鶏肉の照り焼き (付)サラダ菜 スパゲティソテー(トマト)	豆乳スープ 米、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖	豆乳でつくったコーンスープ、鶏もも肉(50gカット)、ツナフレーク油漬、ベーコン(カット)	パイン缶、たまねぎ、スイートコーン、ピーマン、サラダ菜、しょうが	グレープジュース ブッシュドノエル 麦茶	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 26.0 g カルシウム 125 mg
15 (木)	御飯 ひじき入り鶏つくねのあんかけ しらたきときゅうりの中華和え ほうれん草と豆腐のみそ汁	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油(ごま)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、白みそ	もやし、しらたき、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、ひじき	オレンジジュース 焼きいも 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 270 mg
16 (金)	御飯 スパゲティミートソース ブロッコリーとチキンのマヨネーズ和え りんご	ハーフスパゲティ、米、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、小麦粉、砂糖、油、もち麦	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、サラダチーズ、粉チーズ、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、りんご、スイートコーン、にんじん、にんにく	りんごジュース おからチーズおにぎり 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 280 mg
19 (月)	御飯 ポークシュウマイ (付)サラダ菜 さつまいものサラダ	小松菜と油揚げのみそ汁 米、さつまいも、蒸しパンミックス、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖	牛乳、ちくわ、白みそ、油揚げ	こまつな、きゅうり、えのきたけ、かぼちゃ、サラダ菜	パインジュース(パック) かぼちゃ蒸しパン 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 305 mg
20 (火)	御飯 炒り鶏 納豆和え(塩昆布) 白菜とたまねぎのスープ	米、さといも、バター、おつゆ麩、グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(こま)、挽きわり納豆	だいこん、はくさい、こまつな、にんじん、たまねぎ、スイートコーン、いんげん、塩こんぶ、カットわかめ	のむヨーグルト お麩ラスク(シュガー) 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 240 mg
21 (水)	御飯 ロールパン(卵・乳使用) もみの木ハンバーグ (付)サラダ菜 ミモザサラダ	鶏肉のクリームシチュー ロールパン、じゃがいも、シーザーサラダドレッシング(卵・乳使用)、国産はるさめ(5cmカット)、砂糖	牛乳、鶏もも肉(こま)、茨城県産炒り卵、ハム千切り(卵・乳使用)	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、みかん缶、にんじん(星型)90枚入り、いちご、サラダ菜、しめじ	グレープジュース クリスマスゼリー	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 202 mg
22 (木)	御飯 かぼちゃコロケ (付)レタス ほうれん草と白滝のごま和え	冬至汁 米、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)カット、白みそ、ごま和えの素(ごま・乳)	ほうれん草、だいこん、れんこん、にんじん、ねぎ、しらたき、こまつな、レタス、サニーレタス	オレンジジュース もち麦とごまのせんべい 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 247 mg
23 (金)	わかめ御飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ほうれん草ともやしの磯和え 豆腐ときこのスープ	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(こま)、木綿豆腐	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ、カットわかめ、板のり	りんごジュース 甘食パン 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.9 g カルシウム 305 mg
26 (月)	御飯 焼魚(鮭) 大根サラダ 卵スープ(もやし)	みかんS 米、マヨネーズ(卵・乳不使用)、片栗粉	牛乳、甘塩鮭(骨なし)、卵、ツナフレーク油漬	みかんS、だいこん、バナナ、もやし、きゅうり、ほうれん草、にんじん、スイートコーン、すりごま	パインジュース(パック) バナナムース	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.7 g カルシウム 164 mg
27 (火)	御飯 鶏肉のみそマヨ炒め ひじきと厚揚げの煮物 白菜とわかめの中華スープ	米、フランスパン、マヨネーズ(卵・乳不使用)、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(こま)、生揚げ、白みそ、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、しらたき、にんじん、ごぼう、いんげん、ひじき、カットわかめ	野菜ジュース カレーチーズラスク(フランスパン) 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.9 g カルシウム 322 mg
28 (水)	御飯 チキンカレーライス 春雨サラダ(マヨネーズ) パイン缶	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵・乳不使用)、国産はるさめ、油	牛乳、鶏もも肉(こま)、ツナフレーク油漬	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、スイートコーン、オニオンソテー	グレープジュース ウエハース 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 25.7 g カルシウム 227 mg

* 発注・仕入れ状況により献立が変更になる場合があります。
* 給食で提供する食材は、事故防止のため、ご家庭でアレルギーがないことを必ず確認して下さい。