

# 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 (金)	そぼろ御飯 厚揚げと野菜のみそ炒め 粉ふき芋 ブロッコリーのコンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)こま、鶏ひき肉、白みそ	パイン缶、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、カットわかめ	りんごジュース ビスケット(卵・乳) 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 280 mg
04 (月)	御飯 チキンカツ (付)キャベツ ごぼうと白滝の炒り煮	米、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、さつま揚げ(卵・乳不使用)、かつお節	だいこん、しらたき、ごぼう、キャベツ、こまつな、にんじん、いんげん	パインジュース(パック) ヨーグルト(食物繊維) ウエハース	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 128 mg
05 (火)	御飯 肉じゃが マカロニサラダ もやしとほうれん草のみそ汁	米、じゃがいも、蒸しパンミックス、ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、フレンチドレッシング(卵)	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、豆乳、ツナフレーク油漬、白みそ、油揚げ、きな粉	たまねぎ、もやし、しらたき、ほうれん草、きゅうり、にんじん、スイートコーン、いんげん	野菜ジュース きなこ豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.1 g カルシウム 253 mg
06 (水)	芋煮うどん 鶏しそ天ぷら ほうれん草ともやしのおかか和え パイン缶	さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(こま)、かつお節	ほうれん草、パイン缶、もやし、だいこん、ねぎ、ごぼう、いちごジャム、にんじん、しめじ	グレープジュース クラッカーサンド(ジャム) 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 241 mg
07 (木)	御飯 鮭のムニエル (付)サラダ菜 春雨サラダ(中華風)	米、小麦粉、国産はるさめ、砂糖、油、ごま油(ごま)	牛乳、さけ、木綿豆腐、白みそ、油揚げ	もやし、ほうれん草、きゅうり、にんじん、サラダ菜、すりごま	オレンジジュース おからかりんとう 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 245 mg
08 (金)	お弁当日		牛乳		りんごジュース せんべい 牛乳	エネルギー 134 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 5.8 g カルシウム 165 mg
11 (月)	チキンカレーライス コーンフレークサラダ 甘夏みかん缶	米、じゃがいも、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、おつゆ麩、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(こま)、きな粉	甘夏みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オニオンソテー、スイートコーン	パインジュース(パック) お麩ラスク(きな粉) 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 224 mg
12 (火)	誕生会 パン・ロールパン チーズ入りハンバーグ (付)サラダ菜	スパゲティサラダ ほうれん草とベーコンのスープ みかん缶	豚ひき肉、ツナフレーク油漬、ベーコン千切り(卵・乳不使用)、卵、牛乳、とろけるチーズ	みかん缶、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、スイートコーン、サラダ菜	野菜ジュース ケーキ 麦茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 29.2 g カルシウム 105 mg
13 (水)	御飯 筑前煮 ほうれん草としらたきのごま和え 豆腐と卵のスープ	米、食パン、さといも、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、木綿豆腐、卵、粉チーズ、ごま和えの素(ごま・乳)	ほうれん草、だいこん、にんじん、ごぼう、しらたき、いんげん、カットわかめ	グレープジュース カレーチーズトースト 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 286 mg
14 (木)	御飯 鶏肉のマーレード焼き ひじきの五目炒め煮(厚揚げ) さつま汁	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、豚肉(ばら)カット、生揚げ、白みそ	みかん缶、だいこん、にんじん、しらたき、いんげん、マーレード、りんごジャム、ひじき、にんにく、しょうが	オレンジジュース みかんとりんごのヨーグルト	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 165 mg
15 (金)	御飯 マーボー豆腐 もやしときゅうりのカレーナムル 白菜とたまねぎのスープ	米、蒸しパンミックス、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、ゆであずき缶、ハム千切り(卵・乳使用)、白みそ	もやし、はくさい、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、えのきたけ、いんげん、しょうが、にんにく	りんごジュース あずき豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 264 mg
18 (月)	スパゲティミートソース おからサラダ バナナ	ハーフスパゲティ(1.6m)、米、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナフレーク油漬、おから、大豆ミート、高野豆腐、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、しょうが、にんにく	パインジュース(パック) 高野豆腐のそぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 705 kcal たんぱく質 31.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 262 mg
19 (火)	御飯 豆腐入りつくねのあんかけ 春雨ときゅうりの酢の物 小松菜と麩のすまし汁	さつまいも、米、国産はるさめ、砂糖、おつゆ麩、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、カットわかめ	野菜ジュース 焼きいも 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.0 g カルシウム 253 mg
20 (水)	御飯 春雨とひき肉の炒め物 納豆和え(ほうれん草) キャベツのコンソメスープ	米、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、国産はるさめ	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆	みかんS、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん、なめたけ、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	グレープジュース コーンフレーク 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 254 mg
21 (木)	御飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのカレーマヨ和え 厚揚げと大根のみそ汁	米、片栗粉、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、油、砂糖	牛乳、マトウダイ、生揚げ、白みそ	ブロッコリー、だいこん、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、スイートコーン、カットわかめ	オレンジジュース 野菜かりんとう(乳) 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 238 mg
22 (金)	御飯 かぼちゃコロツケ (付)サニーレタス 白菜とほうれん草の中華風磯和え	米、小麦粉、油、砂糖、バター、ごま油(ごま)、粉糖	牛乳、豚肉(ばら)カット、卵、白みそ	ほうれん草、はくさい、オレンジ、だいこん、れんこん、ねぎ、サニーレタス、にんじん、レタス、なめたけ、味付けのり、ゆず果汁	りんごジュース ドーナツ(ゆず風味) 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 25.0 g カルシウム 273 mg
25 (月)	パン・ロールパン 鶏肉の唐揚げ ツリーポテト ブロッコリーサラダ	ポテトサラダベース(国産)、ロールパン、国産はるさめ、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、油	ベーコン千切り(卵・乳使用)	ブロッコリー、みかん缶、バナナ、キャベツ、にんじん(星型)90枚入り、スイートコーン、こまつな、にんじん	パインジュース(パック) クリスマスゼリー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 115 mg
26 (火)	御飯 焼魚(鮭) 大根サラダ 卵スープ(もやし)	米、ホットビスケット(卵・乳使用)、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	だいこん、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	野菜ジュース お麩ラスク(シュガー) 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 19.9 g カルシウム 233 mg
27 (水)	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ バナナ	米、じゃがいも、バター、おつゆ麩、グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)こま、ツナフレーク油漬	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、もやし、スイートコーン	グレープジュース ビスケット(卵・乳) 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.3 g カルシウム 205 mg
28 (木)	御飯 たまねぎと小松菜のコンソメスープ ポークシュウマイ (付)サラダ菜 ポテトサラダ	米、ポテトサラダベース(国産)、マヨネーズ(卵・乳不使用)	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、スイートコーン、サラダ菜、えのきたけ	オレンジジュース あずきロール 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 270 mg

\* 物資の納入状況及び感染症等の影響により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承願います。

\* 給食で提供する食材は、アレルギー等の事故防止のため、ご家庭で試しておくようお願い致します。

その際、登園前の試食については、安全上の理由からお避け下さい。