

2018年12月



献立表



しいの木保育園

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	調味料	3時おやつ	
01 (土)	カレーうどん ヨーグルト	干しうどん、砂糖、油	豚肉	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.1 g カルシウム 454 mg
03 (月)	みそラーメン 揚げぎょうざ ヨーグルト りんご(そら・ほし・つき)	米、中華めん、油、ごま油	豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、もやし、根深ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、わかめ、にんにく	しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆さくらご飯おにぎり グミゼリー 麦茶	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 183 mg
04 (火)	玄米ごはん 魚のねぎみそ焼き ピーマンと豚肉のオイスターソース炒め 豆腐のみそ汁 フルーツミックス	玄米、小麦粉、さつまいも、砂糖、はるさめ、マーガリン、油、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、豚肉、絹豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	ピーマン、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、根深ねぎ	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、オイスターソース、コンソメ	牛乳(100) ☆さつまいものケーキ 牛乳(100)	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 214 mg
05 (水)	玄米ごはん 鶏肉の香草焼き キャベツとハムのソテー 豚汁 チーズ	玄米、砂糖、つきごんにやく、オリーブ油、パン粉、油	鶏肉、牛乳、絹豆腐、豚肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	キャベツ、いちご、にんじん、だいこん、根深ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、ワイン、食塩、カレー粉、パセリ粉、しょうゆ、こしょう	牛乳(100) ☆ハバロア せんべい 麦茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 105 mg
06 (木)	玄米ごはん さばの煮つけ 冬野菜の肉みそかけ きゃべつとたまねぎのみそ汁 体を強くするヨーグルト(たんぼほの会より)	玄米、小麦粉、さといも、砂糖、油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、油揚げ、チーズ、卵、バター、ヨーグルト	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、根深ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆チーズスコーン 牛乳(100)	エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.5 g カルシウム 232 mg
07 (金)	◆発表会がんばれ~!!◆ カレー風味ごはん 手作りハムカツ ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ ヨーグルト	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	ハム	ほうれんそう、はくさい、コーン、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	ヤクルト ☆甘辛だんご 麦茶	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 238 mg
08 (土)	 <b>しいの木発表会</b> 					りんご果汁(全園児)	エネルギー 43 kcal たんぱく質 0.1 g 脂質 0.2 g カルシウム 3 mg
10 (月)	玄米ごはん ポークチャップ スティックきゅうり スーミータン みかん	玄米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、卵	みかん、たまねぎ、きゅうり、クリームコーン、コーン	ケチャップ、ウスターソース、食塩、中華だし、酢	牛乳(100) ヨーグルト グラノーラ 麦茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 93 mg
11 (火)	玄米ごはん 鉄之助のりごま 手作りさつま揚げ ほうれん草とにんじんの煮浸し みそ汁 チーズ	玄米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、卵	たまねぎ、ほうれんそう、根深ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ひじき	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	アソドミルク ☆がんつき 牛乳(100)	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.4 g カルシウム 407 mg
12 (水)	食パン マカロニチキングラタン ブロッコリーの彩りあえ 野菜スープ 体を強くするヨーグルト(たんぼほの会より)	食パン、米、もち米、マカロニ、小麦粉、三温糖、油、パン粉、ごま油	牛乳、鶏肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、かつお節、ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン、わかめ	しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩、かつおだし汁、パセリ粉	みかん果汁 ☆五平餅 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.6 g カルシウム 125 mg
13 (木)	◆和食の日◆ ごはん きんめだいの煮つけ 小松菜とツナのごま和え 駿河汁 バナナ	米、さといも、砂糖、油	きんめだい、つみれ、豚肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	だいこん、バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆焼きそば 牛乳(100/200)	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 384 mg

※献立・材料等、変更になる場合があります

☆は 手作りおやつです

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	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			
14 ～ 金	玄米ごはん 鶏肉の照焼 カレー風味ソテー 野菜スープ ヨーグルト	玄米、上新粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、鶏肉、豆乳、ベーコン	キャベツ、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、中華だし、こしょう、カレー粉	ヤクルト ☆もちもちかぼちゃケーキ 牛乳(100)	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.8 g カルシウム 313 mg
15 ～ 土	みそ煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、みりん	カルシン チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 8.0 g カルシウム 469 mg
17 ～ 月	スパゲティーミートソース せん野菜 スープ ヨーグルト	米、スパゲティー、油、小麦粉、マーガリン、砂糖、片栗粉	豚肉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ジュース、トマト、マッシュルーム、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、ワイン(赤)、コンソメ、しょうゆ、こしょう	牛乳(100) ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.4 g カルシウム 208 mg
18 ～ 火	玄米ごはん とんちゃん焼き はくさいの昆布あえ ウイナースープ バナナ	玄米、小麦粉、黒砂糖、三温糖、油	豚肉、豆乳、ウイナー、ごま、牛乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、根深ねぎ、塩こんぶ、にんにく、しょうが	中華だし、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆黒糖蒸しパン 牛乳(100/200)	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 336 mg
19 ～ 水	青菜ごはん かじきの和風パン粉焼き おざく みそ汁 体を強くするヨーグルト(たんぼほの会より)	玄米、じゃがいも、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、ヨーグルト	だいこん、たまねぎ、にんじん、あさつき、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、こしょう	牛乳(100) ミニ肉まん 牛乳(100)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 200 mg
◆ クリスマス会・誕生日会 ◆							
20 ～ 木	パン ザックザクチキン キャベツのツナマヨネーズあえ のり塩ポテト スープ 誕生日ケーキ フルーツカクテル	クリンカットポテト、クロワッサン、小麦粉、マヨネーズ、スパゲティー、砂糖、コーンフレーク、油、オリーブ油	鶏肉、生クリーム、卵、ツナ油漬缶、バター	キャベツ、たまねぎ、いちご、コーン、にんじん、わかめ、しょうが、にんにく、あおのり	しょうゆ、食塩、コンソメ、酒、酢、こしょう	りんご果汁 ごめ棒 麦茶	エネルギー 651 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 31.6 g カルシウム 63 mg
21 ～ 金	玄米ごはん 西京焼き 三色野菜の納豆和え かぼちゃのほうとう風 みかん	玄米、小麦粉、砂糖、ワンタンの皮、油	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、納豆、豚肉、バター、卵	みかん、かぼちゃ、もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、ごぼう、根深ねぎ	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ	牛乳(100) ☆手作りドーナツ 牛乳(100)	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 217 mg
22 ～ 土	チーズ&ジャムサンド 牛乳 バナナ ミニゼリー		スライスチーズ、牛乳	バナナ、いちごジャム		カルシン せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 505 mg
25 ～ 火	わかめ御飯 照り焼きハンバーグ きゅうりのサラダ 小松菜のみそ汁 チーズ	米、パン粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、牛肉	きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、コーン	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	ぶどう果汁 ☆フルーツエ せんべい 麦茶	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 190 mg
26 ～ 水	玄米ごはん 鮭のムニエル(トマトソースがけ) ほうれんそうとツナの炒め煮 シチュー風スープ オレンジ	玄米、食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、さけ、チーズ、ツナ油漬缶、ウイナー、バター、脱脂粉乳	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、にんじん、コーン	ケチャップ、酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう、こしょう	牛乳(100) ☆ピザ風トースト 牛乳(100)	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 306 mg
27 ～ 木	玄米ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ 野菜スープ ミニゼリー	玄米、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖	豚肉、チーズ、牛乳、バター、ごま	はくさい、根深ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だし、食塩、こしょう	みかん果汁 ☆焼チーズポテト フルーツミックス豆乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 151 mg
28 ～ 金	★ 希望保育・愛情弁当 ★ 希望保育の申し込みをされた方は、お弁当、水筒の持参をお願いします					りんご果汁 せんべい ビスケット カルシン	エネルギー 129 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 0.8 g カルシウム 225 mg