

# 12月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	月	卵味噌 すまし汁 きゅうりのごま酢和え	卵 長ネギ 人参 味噌 砂糖 ワカメ みかん缶 きゅうり 豆腐 ほうれん草	★焼きそば 麦茶	378	15.1	14.2	2.4
3	火	手作りコロッケ コンソメスープ 茹でキャベツ トマト	じゃがいも 豚肉 小麦粉 パン粉 ソース キャベツ 玉葱	★フルーツヨーグルト	336	9.7	12.4	1.9
4	水	ドライカレー コーンサラダ バナナ	豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 コーン缶 きゅうり 酢 砂糖	★ミロ サッポロポテト	517	21.5	20.7	2.6
5	木	魚の香りピカタ 野菜のみそ汁 蓮根のきんぴら	マグロ 小麦粉 青のり 卵 玉葱 もやし 人参 蓮根	★ブルーベリーサンド 牛乳	401	25.6	13.8	1.9
6	金	豆腐のハンバーグ照り焼き味 リンゴ 和風サラダ	鶏挽肉 ひじき 干しいたけ グリンピース 生姜 醤油 大根 ワカメ きゅうり 酢 豆腐	カルピス ビスケット	305	12.1	8.8	0.9
7	土			菓子				
9	月	肉じゃが なめこ味噌汁 大根サラダ	豚肉 玉葱 人参 シラタキ 干しいたけ きゅうり 大根 ツナ缶 マヨネーズ	★ココア 煎餅	424	20.2	13.1	2.1
10	火	納豆ボール 鯉節のサラダ 野菜のチキンスープ	ひきわり納豆 合いひき肉 小松菜 片栗粉 醤油 レタス きゅうり トマト 鯉節 ジャガイモ	★ヨーグルトバナナ ケーキ 牛乳	387	19.2	15.8	1
11	水	豚汁 ちくわの甘煮 ゴマ和え	豚肉 人参 里芋 大根 豆腐 こんにゃく 長ネギ ほうれん草 すりごま ちくわ	★手作りゼリー 煎餅	326	13.2	6.1	2.2
12	木	<b>お楽しみ給食</b>		ケーキ ジュース	711	24.4	28	3.1
13	金	はんぺんチーズフライ みそ汁 キャベツ トマト	はんぺん チーズ 小麦粉 パン粉 ソース 長ネギ 豆腐 ワカメ 味噌 油揚げ	★きな粉マフィン 麦茶	466	16.2	24.9	2.1
14	土			菓子				
16	月	チンジャオオロス みかん 春雨スープ	豚肉 ピーマン パプリカ タケノコ 生姜 ニンニク オイスターソース 椎茸 長ネギ	★あんバター 牛乳	397	21.1	10.5	2.7
17	火	鳥の唐揚げ 切り干し大根 かき玉汁	鶏肉 切り干し大根 人参 油揚げ 卵 キャベツ	★おにぎり 麦茶	422	23.3	9.7	2.5
18	水	チキンシチュー りんご かわいいサラダ	ジャガイモ 人参 玉葱 鶏肉 ブロッコリー きゅうり チーズ レタス ミニトマト 酢	サンタブーツ ジュース	396	12.1	13.3	0.9
19	木	生揚げの挽肉あんかけ ポテトサラダ 冬瓜味噌汁	豚挽肉 長ネギ 醤油 人参 インゲン 冬瓜 ジャガイモ キュウリ マヨネーズ	★ココア蒸しハ ン 麦茶	468	15	22	1.9
20	金	親子煮 大根味噌汁 きゅうりの塩昆布和え	卵 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 車麩 グリンピース きゅうり 塩昆布	★ミロ 煎餅	370	21.3	7.3	2.6
21	土			菓子				
23	月	焼き肉 コーンサラダ みかん 卵スープ	豚肉 生姜 醤油 砂糖 きゅうり 人参 コーン缶 玉葱 卵	★ツナサンド 牛乳	474	26.3	19.1	2.1
24	火	魚の照り焼き 豆腐味噌汁 マカロニサラダ	マグロ 砂糖 醤油 みりん ショウガ きゅうり 人参 マヨネーズ 豆腐	★ココア えびせん	436	34.9	13.1	2.1
25	水	ささみチーズはさみ揚げ スープ ほうれん草ベーコンソテー	ササミ チーズ 小麦粉 パン粉 胡麻 ベーコン わかめ 玉ねぎ コーン缶	★お豆腐のブラウニー 麦茶	368	20	14.8	1.2
26	木	麻婆豆腐 オレンジ パンバンジーサラダ	豆腐 豚挽肉 人参 長ネギ ニラ 生姜 ささみ きゅうり もやし	飲むヨーグルト 煎餅	335	20.1	10.7	1.3
27	金	ハンバーグ 野菜のナムル コーンスープ	豚挽肉 玉ねぎ スキムミルク もやし 人参 ほうれん草 コーン缶	ビスケット カルピス	392	15.4	12.1	1.7

\*\*お願い\*\*

★ 手作りおやつ           

- ・都合により献立が変更になる場合もありますのでご了承ください。
- ・毎月誕生会はお楽しみ給食なのでお弁当のご飯は必要ありません。
- ・コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- ・メニューによりスプーンやフォークを持たせて下さい。
- ・本園では食物アレルギーのお子さんを対象に、除去食、代替食に対応しています。  
アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせ下さい。

