



12月分 献立表



干潟町中央保育園

日	曜日	お昼ごはん	おやつ	<あか> 血や筋肉に なるもの	<きいろ> 力や体温を 整えるもの	<みどり> 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当 量 (g)
1	月	ご飯 ひじきの炒め煮 ポテトサラダ ニラ玉汁	★ミロスコーン 牛乳	ひじき 鶏肉 油揚げ ハム スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ジャが芋 マヨネーズ ホットケーキMix マーガリン	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ にら	627	19.5	23.8	1.7
2	火	スパゲッティーナポリタン ツナサラダ トマト いちごヨーグルト	★マシュマロおこし カルピス	ウインナー ツナ ヨーグルト スキムミルク カルピス	スパゲッティー サラダ油 砂糖 マヨネーズ いちごジャム 白ごま マシュマロ コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ きゅうり トマト缶	469	13.3	14.6	2.0
3	水	ご飯 ◎筑前煮 小松菜のおかか和え なめこの味噌汁 みかん缶	揚げせんべい ★ココア	鶏肉 かつお節 豆腐 味噌 スキムミルク	米 里芋 サラダ油 砂糖 薄力粉	ごぼう 人参 こんにやく 竹の子 れんこん 干椎茸 なめこ 長ねぎ みかん缶	509	20.2	9.2	1.5
4	木	ご飯 マグロ竜田揚げ 塩昆布和え わかめスープ	★ブルーベリーサンド 麦茶	マグロ 塩昆布 わかめ	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 白ごま ブルーベリージャム 食パン	キャベツ もやし 人参 きゅうり 生姜 玉ねぎ	467	22.6	6.9	1.8
5	金	ご飯 ポークカレー 酢の春雨サラダ ◎りんご	★きな粉ちんすこう 麦茶	豚肉 ハム きな粉	米 ジャが芋 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご	569	13.3	16.3	1.7
6	土	手作り弁当持参	菓子							
8	月	ご飯 チーズオムレツ スパサラ 和風ポトフ	★ミルクずもち 麦茶	鶏卵 スキムミルク チーズ ハム ベーコン 牛乳 きな粉	米 サラスパ 砂糖 マヨネーズ ジャが芋 片栗粉 黒砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり キャベツ しめじ	562	19.8	17.5	1.0
9	火	スキムゴマ豚丼 マカロニサラダ レタスのスープ パナナ	★焼きそば 麦茶	豚肉 スキムミルク 味噌 焼きのり ハム 鶏卵 魚肉ソーセージ	米 白ごま 砂糖 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 蒸し中華麺	いんげん 生姜 きゅうり 人参 レタス 玉ねぎ キャベツ ピーマン	569	20.5	19.7	1.9
10	水	ご飯 煮魚 パンバンジーサラダ トマト ◎豚汁	ビスケット ★ミロ	マグロ 鶏ささみ 豚肉 豆腐 味噌 スキムミルク	米 砂糖 里芋	きゅうり もやし トマト 大根 長ねぎ 人参 こんにやく	553	36.7	7.2	2.1
11	木	ご飯 ◎れんこんハンバーグ ◎ほうれん草のおかか和え ◎かぶの味噌汁	◎★りんごケーキ 麦茶	鶏肉 スキムミルク かつお節 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 鶏卵	米 薄力粉 砂糖 無塩バター 砂糖 ベーキングパウダー	れんこん 玉ねぎ ほうれん草 かぶ りんご	498	21.3	11.4	1.1
12	金	ご飯 ササミフライ 茹でキャベツ トマト 彩りスープ	せんべい プリン	鶏ささみ	米 薄力粉 卵 砂糖 サラダ油 プリン	キャベツ トマト 人参 玉ねぎ ピーマン	559	25.0	15.9	1.4
13	土	手作り弁当持参	菓子							
15	月	◎味噌ラーメン ウイニー揚げ さつま芋の甘煮	★おかかおにぎり 麦茶	豚肉 味噌 ウイナー かつお節	中華麺 サラダ油 餃子の皮 さつま芋 砂糖 米	キャベツ もやし 長ネギ コーン ほうれん草 人参	536	17.8	17.8	2.3
16	火	ご飯 シチュー コーンサラダ ◎みかん	★手作りスティックパン 麦茶	鶏肉 シチューの素 スキムミルク ハム 牛乳 鶏卵 練乳	米 ジャが芋 サラダ油 砂糖 ホットケーキMix 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン みかん	606	18.3	14.1	0.7
17	水	ご飯 生揚げの味噌炒め 南瓜サラダ ◎白菜のスープ	スナック菓子 ★ココア	生揚げ 鶏肉 味噌 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 南瓜 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり 白菜	571	21.8	16.2	1.7
18	木	ご飯 白身魚のムニエル ◎ナムル 切干大根の味噌汁	★フライドポテト 麦茶	ホキ	米 薄力粉 サラダ油 ごま油 ジャが芋	ほうれん草 もやし 人参 小ねぎ 切干大根	402	15.5	9.7	1.2
19	金	ご飯 鶏の唐揚げ 温野菜サラダ トマト コーンスープ	★サンタケーキ カルピス	鶏肉 スキムミルク 牛乳 鶏卵 生クリーム カルピス	米 片栗粉 サラダ油 ジャが芋 マヨネーズ ホットケーキMix 砂糖 メープルシロップ	人参 トマト 生姜 パセリ ブロッコリー クリームコーン いちご	683	29.6	18.5	1.8
20	土	手作り弁当持参	菓子							
22	月	ご飯 親子煮 きゅうりの塩昆布和え 納豆 ◎かぶの味噌汁	★もちもちチーズ 麦茶	鶏肉 鶏卵 塩昆布 納豆 油揚げ わかめ 味噌 豆腐 チーズ	米 ジャが芋 麩 サラダ油 砂糖 白玉粉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり かぶ	458	17.0	12.5	1.7
23	火	ご飯 手作りロケット 茹でキャベツ トマト ◎ほうれん草のすまし汁	せんべい ヨーグルト	豚肉 スキムミルク 豆腐 ヨーグルト	米 ジャが芋 卵 薄力粉 サラダ油	人参 玉ねぎ キャベツ トマト ほうれん草	519	15.9	13.2	1.3
24	水	コッペパン 煮込みハンバーグ 可愛いサラダ ◎みかん	ビスケット 牛乳	豚肉 スキムミルク ハム チーズ 牛乳	コッペパン 卵 薄力粉 サラダ油 ハヤシルウ 砂糖 ごま油	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ブロッコリー きゅうり レタス	548	23.3	22.5	2.4
25	木	混ぜご飯 挽肉入り卵焼き 乳酸菌飲料 ブロッコリーサラダ	★手作りパフェ	油揚げ 昆布 かつお節 豆腐 鶏肉 鶏卵 乳酸菌飲料 生クリーム	米 砂糖 サラダ油 食パン コーンフレーク	人参 干椎茸 いんげん 生椎茸 小ねぎ ブロッコリー コーン パナナ いちご みかん缶	573	22.0	16.4	2.0
26	金	ご飯 麻婆豆腐 南瓜の甘煮 たたききゅうり もやしのスープ	カルシウムせんべい ぶどうジュース	豆腐 鶏肉 味噌 片栗粉	米 砂糖 サラダ油 ごま油 南瓜	人参 長ねぎ にら 生姜 きゅうり もやし 玉ねぎ	507	15.0	9.8	1.8
27	土	手作り弁当持参	菓子							

冬季家庭保育(～1月3日まで)

◎ 旬の食材を使ったメニュー ★ 手作りおやつ



今月の旬の食材
かぶ ほうれん草 はくさい
れんこん りんご みかん



※ お願い ※

- ・都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- ・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ください。
- ・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ください。
- ・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。

保育園では地産地消に取り組んでいます。今月はトマトを
地元の農家さんより直接仕入れています。