

12月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉になるもの	力や体温を整えるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー(カロリー)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1	火	スキムゴマ豚丼 塩昆布サラダ 豆腐のすまし汁	豚ロース肉 豆腐	米	キャベツ 人参 もやし きゅうり 長ネギ	★きな粉マフィン 麦茶	494	20.6	15.7	1.5
2	水	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 乳酸菌飲料	豆腐 豚挽き肉	米	人参 長ネギ ニラ きゅうり	★ツナサンド 麦茶	556	19.4	15.6	1.5
3	木	ご飯 栄養きんぴら 小松菜とえのきの和え物	さつま揚げ 豚挽き肉	米	ごぼう 人参 小松菜 えのき	★コーンフレーク	478	16.6	11.4	1.5
4	金	ご飯 ドライカレー ◎ブロッコリーのチーズおかか和え	豚挽き肉 チーズ	米	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー	★ミロ せんべい	554	23.5	14.9	2.4
5	土	保育参観								
7	月	ご飯 ◎すき焼き ◎かぶの塩もみ ◎みかん	豚バラこま肉 焼き豆腐	米	人参 長ネギ かぶ みかん	★スコーン 牛乳	581	20.2	18.8	1.3
8	火	ご飯 ニラ玉 ナムル ◎春雨スープ	卵	米	ニラ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 長ネギ	★マカロニあべかわ 麦茶	419	14.7	10.5	1.4
9	水	ご飯 鯖の竜田揚げ かとお節サラダ りんご	さわら	米	レタス きゅうり トマト りんご	★肉みそうどん	480	18.9	12.4	1.8
10	木	ご飯 肉じゃが ◎大根味噌汁 きゅうりの塩昆布和え	豚こま肉	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根	★ココア サッポロボテト	503	18.7	10.1	1.7
11	金	ご飯 ミートボールケチャップ和え ◎グラッセ ◎ブロッコリーサラダ	豚挽き肉	米	玉ねぎ レタス きゅうり 人参 ブロッコリー	★きなこちんすこう 麦茶	559	18.1	15.7	1.1
12	土	保育参観								
14	月	ご飯 肉豆腐 ◎白菜の味噌汁 ほうれん草おひたし	豚バラこま肉 豆腐	米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜	★チーズサブレ 牛乳	627	21.1	28.3	1.3
15	火	ご飯 親子煮 乳酸菌飲料 きゅうりのしらす和え	鶏こま肉 卵 なたしらす	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり	★ミニアメリカンドッグ 麦茶	460	15.8	8.8	1.6
16	水	コッペパン フレンチサラダ ◎煮込みハンバーグ	合挽肉	コッペパン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス きゅうり	ケーキ 麦茶	572	20.4	24.4	2.2
17	木	ご飯 カレイのカレー風味ムニエル ほうれん草ソテー コンソメスープ	カレイ	米	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ	★ミロ ビスケット	463	24.3	4.8	1.9
18	金	ご飯 鶏の唐揚げ コーンサラダ ワカメスープ	鶏肉 チーズ ハム	米	きゅうり 人参 玉ねぎ	★焼きそば 麦茶	515	22.6	12.3	2.4
19	土	保育参観								
21	月	ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め かぼちゃサラダ ◎白菜のすまし汁	生揚げ 鶏挽き肉 ハム	米 マヨネーズ	ピーマン 人参 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり 白菜	★ヨーグルトケーキ 麦茶	515	15.3	17.3	1.3
22	火	スパゲティミートソース ◎ミモザサラダ バナナ	豚挽き肉 卵	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン バナナ ブロッコリー	サントブーツ ジュース	493	16.4	14.9	2
23	水	ご飯 煮魚 ◎人参しりしり ◎かぶの味噌汁	マグロ ツナ缶	米	人参 かぶ コーン	★お好み焼き 麦茶	426	23.3	8.1	1.8
24	木	ご飯 ポパイロール スパサラ 彩りスープ	ハム チーズ	米 マヨネーズ	ほうれん草 きゅうり 人参 玉ねぎ ピーマン	★フルーツヨーグルト	558	16.7	19.3	1.7
25	金	ご飯 シーチキンオムレツ ワカメときゅうりの胡麻風味和え	卵 ツナ缶	米	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり	★ココア えびせん	508	23.6	9.3	1.5
26	土	希望保育なし								
28	月	ご飯 ひじきの炒め煮 ◎みかん ◎かぶときゅうりの和え物	長ひじき 鶏挽き肉	米	人参 かぶ きゅうり みかん	★ブルーベリーサンド 麦茶	447	14.8	7.9	1.4

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ

大根 白菜 かぶ ネギ
人参 ブロッコリー みかん

※ お問い合わせ ※

・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、トマトやきゅうり、かぶを地元の農家さんより直接仕入れています。