



# 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)	塩分 (g)
1	水	ご飯 魚ステーキおろし添え マカロニサラダ ◎ほうれん草の味噌汁	マリービスケット ★ミロ	マグロ 油揚げ 味噌 ハム スキムミルク	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	きゅうり 玉ねぎ 人参 ほうれん草	642	28.2	17.6	1.7
2	木	ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め 小松菜の胡麻和え ◎かぶのすまし汁	えびせん 飲むヨーグルト	生揚げ ひじき 鶏ひき肉 飲むヨーグルト 味噌	米 砂糖 サラダ油 白ごま	ピーマン 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき かぶ 長ねぎ	521	18.3	11.0	1.5
3	金	ロールパン ホワイトシチュー 温野菜盛り合わせ ◎みかん	★五平もち 麦茶	鶏こま肉 スキムミルク 味噌	ロールパン じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ 砂糖 白ごま 米 もち米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー みかん	623	22.3	17.7	1.7
4	土	手作り弁当	家庭より持参							
6	月	ご飯 チーズオムレツ フレンチサラダ ポトフ	★フルーツヨーグルト	卵 スキムミルク チーズ ベーコン ヨーグルト	米 サラダ油 マカロニ 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ ピーマン 人参 レタス きゅうり キャベツ しめじ パナナ みかん缶	530	19.8	10.3	1.5
7	火	ご飯 焼鮭 小松菜の味噌汁 ブロッコリーのチーズおかか和え	★ためぎうどん	鮭 チーズ かつお節 味噌 油揚げ なたま わかめ	米 サラダ油 うどん 砂糖 天かす	ブロッコリー 小松菜 長ねぎ 人参	472	22.4	7.8	2.5
8	水	わかめご飯 がんもどきの煮物 みかん缶 ◎白菜のお浸し えのき入り卵スープ	★ココア蒸しパン 麦茶	わかめ がんもどき かつお節 卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油 ホットケーキMix	人参 グリンピース 白菜 みかん缶 えのき 玉ねぎ 小ねぎ	569	16.7	12.3	2.9
9	木	ご飯 鶏の唐揚げ ◎ナムル トマト 彩りスープ	パウムクーヘン 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 パウムクーヘン	生姜 ほうれん草 もやし 人参 トマト 玉ねぎ ピーマン	608	28.5	17.2	1.7
10	金	ご飯 酢豚 きゅうりのしらす和え パナナ	ぶくじゃが ★ココア	豚こま肉 しらす スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 竹の子 干椎茸 きゅうり パナナ	520	20.5	8.5	1.0
11	土	手作り弁当	家庭より持参							
13	月	ご飯 ◎筑前煮 豆腐とわかめの味噌汁 ◎かぶときゅうりの浅漬け ◎りんご	★お好み焼き ほうじ茶	鶏こま肉 豆腐 わかめ 味噌 ウインナー かつお節	米 里芋 サラダ油 砂糖 薄力粉 天かす	ごぼう れんこん 人参 干椎茸 こんにゃく グリンピース かぶ きゅうり キャベツ 小ねぎ	496	15.9	10.6	2.3
14	火	ご飯 挽肉カレー 胡麻ドレサラダ ブチゼリー	★ミルクくずもち 麦茶	豚ひき肉 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 白ごま サラダ油 砂糖 ごま油 マヨネーズ 片栗粉 黒砂糖	玉ねぎ 人参 レタス コーン ブロッコリー	591	13.7	16.7	2.3
15	水	ご飯 白身魚のフライ ◎ほうれん草のお浸し ワンタンスープ	クリームパン ★ミロ	メルルーサ かつお節 スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 ワンタンの皮 クリームパン	ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ 干椎茸	634	29.0	15.7	2.1
16	木	スパゲッティナポリタン ポテトサラダ ◎フルーツポンチ	ケーキ 麦茶	ウインナー ハム	スパゲッティ サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 きゅうり コーン りんご パナナ キウイ	517	12.5	17.3	1.2
17	金	ご飯 豆腐ハンバーグ 味付いわし 野菜スティック ◎かぶの味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 ひじき 卵 スキムミルク いわし 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ	干椎茸 グリンピース 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 かぶ	567	22.9	17.0	1.6
18	土	手作り弁当	家庭より持参							
20	月	ご飯 ささみカツ ツナサラダ 大根とわかめのスープ	★チョコサンド 牛乳	鶏ささ身 ツナ わかめ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 マヨネーズ 食パン	キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 えのき	718	28.6	27.0	2.0
21	火	ご飯 ◎八宝菜 ひじきと大豆のサラダ オレンジ	コーンフレーク	豚ひき肉 ひじき 大豆 牛乳	米 サラダ油 砂糖 マヨネーズ コーンフレーク	白菜 玉ねぎ もやし 人参 干椎茸 キャベツ きゅうり オレンジ	583	17.9	17.5	1.5
22	水	ご飯 炒り豆腐 南瓜の甘煮 ◎白菜の味噌汁	★焼きそば 麦茶	豆腐 豚挽き肉 卵 味噌 スキムミルク ソース	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 南瓜 中華糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 小ねぎ しめじ キャベツ ピーマン	535	18.4	11.5	1.7
23	木	チキンピラフ エビフライ トマト ◎茹でブロッコリー コーンスープ	★ホットケーキ りんごジュース	鶏こま肉 えび 生クリーム スキムミルク 卵 牛乳	米 サラダ油 バター 薄力粉 パン粉 ホットケーキMix 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ブロッコリー いちご	689	23.5	17.8	2.0
24	金	ご飯 マグロの煮付け ◎蓮根きんぴら きゅうり塩もみ はんぺんのすまし汁	ばかうけ ヨーグルト	マグロ はんぺん ヨーグルト	米 砂糖 サラダ油 ごま油 白ごま	生姜 れんこん 人参 きゅうり 小松菜 長ねぎ	487	24.5	6.2	2.0
25	土	手作り弁当	家庭より持参							
27	月	ご飯 ポークピカタ 切干大根の煮物 ◎白菜のスープ	ぼたぼた焼き 牛乳	豚こま肉 卵 油揚げ わかめ 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 砂糖	切干大根 人参 グリンピース 白菜 もやし	532	19.8	16.4	1.4
28	火	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め ◎ほうれん草の白和え 春雨スープ	サッポロポテト ぶどうジュース	鶏こま肉 豆腐	米 サラダ油 砂糖 白ごま 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ほうれん草 もやし 長ねぎ 干椎茸	468	12.2	8.6	1.2
29	月	冬期家庭保育 ～ 1月3日(月)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

れんこん かぶ はくさい  
ほうれんそう 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、小松菜とトマトを地元の農家さんより直接仕入れています。