



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	木	ご飯 ◎れんこんハンバーグ 粉ふき芋 人参スティック 生揚げのゴマ照り焼き	スナック菓子 飲むヨーグルト	鶏肉 スキムミルク 生揚げ 青のり 飲むヨーグルト	米 パン粉 サラダ油 砂糖 白ごま じゃが芋 マヨネーズ	れんこん 玉ねぎ 人参	608	24.5	15.1	1.1
2	金	ご飯 マグロの竜田揚げ みかん缶 ◎ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁	全粒粉クラッカー ★ミロ	マグロ 豆腐 わかめ 味噌 スキムミルク	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 白ごま	生姜 ほうれん草 えのき 人参 みかん缶 長ねぎ	531	30.2	8.6	1.6
3	土	手作り弁当	家庭より持参							
5	月	ご飯 鶏の唐揚げ きゅうりの塩もみ 人参しりしり えのきのすまし汁	★ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳 鶏卵	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ホットケーキミックス	生姜 きゅうり 人参 えのき 玉ねぎ	657	32.3	17.5	1.8
6	火	スパゲッティーナボリタン ミモザサラダ チーズスティック揚げ ◎りんご	★塩昆布おにぎり 麦茶	ウインナー チーズ 鶏卵 塩昆布	スパゲッティー サラダ油 餃子の皮 マヨネーズ 米 白ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー りんご	535	15.4	21.1	1.9
7	水	ご飯 がんもどきと野菜の煮物 トマト ツナサラダ ◎かぶのすまし汁	★二色サンド 牛乳	がんもどき ツナ わかめ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 食パン バター いちごジャム	人参 キャベツ コーン トマト かぶ	608	20.0	20.4	2.6
8	木	混ぜご飯 鮭の塩焼き 茹でブロッコリー もやしの味噌汁	揚げせんべい ★ミロ	鶏肉 油揚げ 昆布 かつお節 鮭 味噌 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油	人参 干椎茸 ブロッコリー もやし 玉ねぎ	491	26.4	9.4	2.1
9	金	スキムゴマ豚丼 野菜のお浸し さつま芋の味噌汁	★メープルブラマンジェ	豚肉 スキムミルク 味噌 刻みのり かつお節 ゼラチン 生クリーム	米 白ごま 砂糖 サラダ油 さつま芋 メープルシロップ カラースプレー	いんげん 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ	518	19.3	17.2	1.4
10	土	手作り弁当	家庭より持参							
12	月	ご飯 ドライカレー トマト 胡麻ドレサラダ プチゼリー	★チョコサンド 牛乳	豚肉 牛乳	米 サラダ油 白ごま 砂糖 マヨネーズ ごま油 食パン チョコクリーム	玉ねぎ ピーマン 人参 レタス ブロッコリー きゅうり トマト	645	20.5	24.0	1.7
13	火	ご飯 ◎筑前煮 きゅうりちくわ みかん缶 なめこの味噌汁	★お好み焼き 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 豆腐 味噌 ウインナー かつお節粉	米 里芋 サラダ油 砂糖 薄力粉 天かす	ごぼう 人参 れんこん 干椎茸 きゅうり こんにやく みかん缶 なめこ 長ねぎ キャベツ 小ねぎ	472	15.9	10.3	1.6
14	水	ご飯 白身魚のフライ 茹でキャベツ トマト ◎野菜のスープ	コーンフレーク 牛乳	メルルーサ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 コーンフレーク	キャベツ トマト ほうれん草 玉ねぎ 人参	576	22.4	17.0	1.7
15	木	ご飯 煮込みハンバーグ 可愛いサラダ ◎りんご	ケーキ 麦茶	豚肉 スキムミルク ハム チーズ	米 パン粉 サラダ油 砂糖 ハヤシルウ ごま油 ケーキ	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 ミニトマト りんご	683	23.0	24.8	2.0
16	金	ご飯 煮魚 スパサラ ◎みかん	スナック菓子 ヨーグルト	マグロ ハム ヨーグルト	米 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン	506	24.0	9.8	1.3
17	土	手作り弁当	家庭より持参							
19	月	ご飯 ひじきの炒め煮 マカロニサラダ バナナ	スナック菓子 ★ミロ	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき ハム スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	人参 きゅうり バナナ	559	20.7	13.8	1.2
20	火	ご飯 ◎八宝菜 ◎れんこんきんぴら たたききゅうり	★焼きそば 麦茶	豚肉 えび 魚肉ソーセージ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま 蒸し中華麺	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 竹の子 木耳 れんこん きゅうり キャベツ ピーマン	481	15.5	11.7	2.0
21	水	ピラフ エビフライ スパゲッティー 茹でブロッコリー	お楽しみおやつ	えび	米 バター 薄力粉 パン粉 サラダ油 スパゲッティー	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ブロッコリー	550	13.5	14.5	1.3
22	木	ご飯 生揚げの挽肉詰め 南瓜の甘煮 無限ピーマン	★フルーツヨーグルト	油揚げ 豚肉 鶏卵 ツナ ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 南瓜 ごま油	長ねぎ ピーマン バナナ みかん缶 バイン缶	492	18.2	11.3	1.1
23	金	ご飯 チーズオムレツ トマト フレンチサラダ 春雨スープ	せんべい プリン	鶏卵 スキムミルク チーズ	米 サラダ油 砂糖 春雨 プリン	玉ねぎ ピーマン 人参 レタス きゅうり コーン缶 トマト 長ねぎ 椎茸	542	20.0	15.0	1.6
24	土	手作り弁当	家庭より持参							
26	月	ご飯 麻婆豆腐 パンバンジーサラダ トマト	★手作りクッキー ★ココア	豆腐 豚肉 味噌 鶏ささ身 スキムミルク	米 砂糖 ごま油 片栗粉 無塩バター 薄力粉 ベーキングパウダー	人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり もやし トマト	579	27.1	17.0	1.2
27	火	ご飯 ポークピカタ ポテトサラダ わかめスープ	せんべい 牛乳	豚肉 鶏卵 ハム わかめ 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	547	19.9	21.0	1.3
28	水	ロールパン ホワイトシチュー 温野菜盛り合わせ ◎みかん	ビスケット ヨーグルトジョイ	鶏肉 シチューの素 スキムミルク ヨーグルトジョイ	ロールパン じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーンクリーム ブロッコリー みかん	559	19.1	16.9	1.0
29	木	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。今月はれんこんとかぶとこまつなとトマトを地元の農家さんより直接仕入れています。