



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 (g)	
1	金	ご飯 マグロの竜田揚げ みかん缶 ◎ほうれん草のおかか和え 豆腐の味噌汁	全粒粉クラッカー 飲むヨーグルト	マグロ 豆腐 わかめ かつお節 飲むヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 サラダ油	生姜 ほうれん草 えのき 人参 みかん缶 長ねぎ	504	25.9	7.9	1.4	
2	土	手作り弁当	家庭より持参								
4	月	スパゲッティーナボリタン ツナサラダ トマト ◎りんご	★おにぎり 麦茶	ウインナー ツナ わかめ	スパゲッティ サラダ油 マヨネーズ 米 白ごま	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 キャベツ りんご	451	11.5	14.2	2.5	
5	火	ご飯 がんもどきと野菜の煮物 きゅうりの塩昆布和え ◎かぶの味噌汁	★パンキンパイ 麦茶	がんもどき 塩昆布 わかめ 味噌	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油 餃子の皮 南瓜 パター	人参 きゅうり かぶ	492	13.9	9.9	1.5	
6	水	混ぜご飯 鮭の塩焼き 茹でブロッコリー ◎白菜の味噌汁	★二色サンド 牛乳	鶏肉 昆布 油揚げ かつお節 鮭 味噌 牛乳	米 砂糖 サラダ油 マヨネーズ 食パン マーガリン いちごジャム	人参 干椎茸 ブロッコリー 白菜 玉ねぎ	575	25.9	15.7	2.2	
7	木	ご飯 ◎筑前煮 きゅうりちくわ みかん缶 なめこの味噌汁	揚げせんべい ★ミロ	鶏肉 焼竹輪 豆腐 味噌 スキムミルク	米 里芋 サラダ油	ごぼう 人参 こんにやく れんこん 干椎茸 きゅうり みかん缶 なめこ 長ネギ	551	22.8	10.1	1.7	
8	金	ご飯 ささみカツ 野菜のお浸し さつま芋の味噌汁	★マカロニあべかわ 麦茶	鶏肉 かつお節 味噌 きな粉	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 さつま芋 マカロニ 砂糖	小松菜 人参 もやし 玉ねぎ	527	24.6	11.2	1.1	
9	土	運動会振替休日(土曜保育なし)									
11	月	ご飯 肉豆腐 きゅうり塩もみ 人参しりしり	コーンフレーク 牛乳	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳	米 砂糖 サラダ油 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 きゅうり	585	20.6	22.0	1.0	
12	火	ご飯 ひき肉カレー マカロニサラダ バナナ	スナック菓子 野菜ジュース	豚肉 ハム	米 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ マカロニ	人参 玉ねぎ きゅうり バナナ	581	13.8	19.9	2.0	
13	水	ご飯 ひじきの炒め煮 キャベツの胡麻和え 茹でウインナー	ビスケット カルビス	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 スキムミルク ウインナー カルビス	米 サラダ油 砂糖 白ごま	人参 キャベツ えのき	509	14.3	16.0	1.2	
14	木	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 スパゲッティ マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン みかん	499	24.0	9.4	1.2	
15	金	ピラフ 鶏の唐揚げ ◎れんこんきんぴら 茹でブロッコリー ◎りんご	ケーキ 麦茶	鶏肉	米 パター サラダ油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ケーキ 白ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 生姜 れんこん ブロッコリー りんご	692	28.0	19.3	1.8	
16	土	手作り弁当	家庭より持参								
18	月	食パン ホワイトシチュー ミニゼリー	スナック菓子 りんごジュース	鶏肉 シチュー素 スキムミルク	食パン じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ 人参 コーン	452	16.4	9.2	0.9	
19	火	スキムゴマ豚丼 ◎ポン酢和え ◎みかん	★チョコサンド 牛乳	豚肉 スキムミルク 味噌 刻みのり 牛乳	米 白ごま 砂糖 サラダ油 食パン チョコクリーム	生姜 いんげん ほうれん草 もやし 人参 みかん	550	22.4	17.9	1.5	
20	水	ご飯 エビフライ 茹でキャベツ スパゲッティー	★キャロットケーキ ★ココア	えび 鶏肉 スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 スパゲッティ 砂糖 ホットケーキMix	キャベツ 玉ねぎ 人参	606	21.6	14.1	1.3	
21	木	ご飯 煮込みハンバーグ 可愛いサラダ ◎りんご	★プリンアラモード	豚肉 スキムミルク ハム チーズ 生クリーム	米 パン粉 サラダ油 ごま油 砂糖 プリン	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 トマト れんこん りんご いちご	617	23.3	21.7	2.0	
22	金	ご飯 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ トマト	★きな粉ちんすこう ★ミロ	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉 きな粉 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 薄力粉	人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり もやし トマト	638	28.4	17.1	1.2	
23	土	手作り弁当	家庭より持参								
25	月	ご飯 チーズオムレツ 茹でブロッコリー トマト	せんべい ★ココア	鶏肉 スキムミルク チーズ	米 サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ ビーマン 人参 トマト ブロッコリー	529	23.9	12.1	1.1	
26	火	ご飯 ポークピカタ ポテトサラダ ◎白菜のスープ	★ホットケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 ハム 牛乳	米 サラダ油 薄力粉 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix メープルシロップ	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 白菜	619	22.6	23.3	1.4	
27	水	ご飯 油揚げの挽肉詰め 南瓜の甘煮 きゅうりのしらす和え	ビスケット ヨーグルジョイ	油揚げ 豚肉 鶏卵 しらす ヨーグルジョイ	米 パン粉 砂糖 南瓜	長ねぎ きゅうり	514	17.2	11.0	1.4	
28	金	ご飯 親子煮 ◎ほうれん草胡麻和え わかめの味噌汁	スナック菓子 ぶどうジュース	鶏肉 鶏卵 油揚げ わかめ	米 じゃが芋 車ふ サラダ油 砂糖 白ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 もやし 長ねぎ	495	14.5	10.9	1.5	
29	土	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
きゅうりを地元の農家さんより直接仕入れていきます。