



平成30年

12月献立表

きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ご飯 生姜焼き かぶのさつと煮 きゅうり漬け 小松菜の味噌汁 もも缶	米／きび砂糖／オリ ブ油／ごま油／黒蜜	豚肩ロース(脂身付) 豚バラ肉／ツナ缶／油 揚げ／白味噌／きな粉 ／牛乳	玉葱／人参／かぶ／きゅう り／小松菜／もも缶／パ ナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳  お菓子 牛乳
3 月	食パン 鶏の香草焼き ほうれん草とコーンソテー 大根と水菜のサラダ わかめスープ オレンジ	食パン／マヨネーズ／ パン粉／オリーブ油／ 白いりごま／米	鶏もも肉／ちりめん じゃこ／生わかめ／牛 乳	パセリ／ほうれん草／コー ン缶／大根／水菜／オー レンジ	青菜ご飯 牛乳  お菓子 牛乳
4 火	ご飯 かれの煮付け しゃっきりきんぴら ひじきのナムル かぶの味噌汁 バナナ	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／オリ ブ油／薄力粉／粉砂糖 ／有塩バター／上白糖	まがれい／干ひじき(干 し入釜、乾)／白味噌／ 卵／牛乳	生姜／れんこん／赤ピー マン／緑豆やし／人参／か ぶ／バナナ／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳  お菓子 牛乳
5 水	ミートソースパゲッティ アスパラとふわふわ卵 人参サラダ きやべつのスープ 生パン 牛乳	スパゲッティ／オリ ブ油／黒いりごま／米 ／ごま油	豚ひき肉／卵／しらす 干し／ベーコン／牛乳	玉葱／カットマト缶／ア スパラ／人参／キャベツ ／パインアップル／ほうれ ん草	中華風雑炊  お菓子 牛乳
6 木	麦ご飯 ほっけの変わり焼き なすの田舎煮 切干大根のごま和え あおさのりの味噌汁 みかん	米／押麦／マヨネーズ ／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／白すり ごま／食パン	ほっけ／あおさ(素干 し)／白味噌／とろける スライスチーズ／牛乳	人参／なす／切干大根／ほ うれん草／小葱／みかん	チーズトースト 牛乳  お菓子 牛乳
7 金	ドライカレー カラフルサラダ コンソメスープ りんご 牛乳	米／オリーブ油／上白 糖	豚ひき肉／牛乳／ゼラ チン	玉葱／人参／生姜／にんに く／きゅうり／ミニトマト ／コーン缶／キャベツ／パ セリ／りんご／オレンジ ジュース	オレンジゼリー リッツ  お菓子 牛乳
8 土	ご飯 肉豆腐 れんこんと人参のきんぴら きゅうりの梅ドレ わかめとねぎの味噌汁 プチダノン	米／しらたき／きび砂 糖／ごま油／白いり ごま／サンドイッチ用食 パン／マヨネーズ	豚もも肉／木綿豆腐 ／生わかめ／白味噌／プ チダノン／ロースハム ／牛乳	長葱／れんこん／人参 ／きゅうり／梅干し	ハムサンド 牛乳  お菓子 牛乳
10 月	ご飯 鶏のさっぱり煮 切干大根のスタミナ炒め ほうれん草のごま和え なすの味噌汁 生パン	米／きび砂糖／オリ ブ油／白すりごま／白 いりごま／あられ／調 合油	鶏もも肉／豚ひき肉 ／白味噌／牛乳	にんにく／生姜／切干大根 ／人参／コーン缶／長葱 ／にら／ほうれん草／なす ／玉葱／パインアップル	あられ 牛乳  お菓子 牛乳
11 火	五穀米ご飯 鮭フライ 昆布豆 小松菜の正油風味 豆腐のお吸い物 バナナ	五穀米／米／薄力粉 ／パン粉／調合油／きび 砂糖／ごま油／白すり ごま／さつま芋／有塩 バター／上白糖	生鮭／卵／大豆水煮 ／こんぶ／かにフレーク ／絹豆腐／牛乳／卵黄	小松菜／糸みつば／バナ ナ	スイートポテト 牛乳  お菓子 牛乳
12 水	クロワッサン ポークケチャップ煮 いんげんとベーコンソテー ミモザサラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト	クロワッサン／オリ ブ油／米	豚肩ロース(赤肉)／細 切りチーズ／ベーコン ／卵／飲むヨーグルト (Ca強化)	玉葱／しめじ／エリンギ ／いんげん／きゅうり／キャ ベツ／パセリ／にら	にら卵雑炊  お菓子 牛乳
13 木	ご飯 鯖の塩焼き きんぴら きゅうりとトマトの和え物 布海苔の味噌汁 りんご	米／オリーブ油／きび 砂糖／ごま油／薄力粉 ／有塩バター	鯖／布海苔／白味噌 ／卵／牛乳	ごぼう／人参／きゅうり ／トマト／小葱／りんご	マドレーヌ 牛乳  お菓子 牛乳
14 金	塩焼きそば 海鮮サラダ 中華風汁 キウイ 牛乳	蒸し中華麺／オリ ブ油／米	豚もも肉／青のり／む きえび／ロールイカ ／ホタテ／牛乳／ツナ缶	キャベツ／人参／きゅう り／レタス／青梗菜／キウ イ／コーン缶	ツナコーンチャーハン 麦茶  お菓子 牛乳
15 土	ご飯 牛肉の味噌炒め 刻み昆布の煮物 きゅうりの浅漬け 麩のお吸い物 バナナ	米／ごま油／オリ ブ油／きび砂糖／小町 麩／食パン／マヨネーズ	牛もも肉／白味噌／細 め昆布／さつま揚げ ／しらす干し／牛乳	長葱／青ピーマン／にんに く／人参／きゅうり／糸 みつば／バナナ	しらすマヨトースト 牛乳  プチダノン



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	緑黄色野菜ふりかけご飯 塩麹ガーリックチキン ひじき煮 ほうれん草のお浸し もやしの味噌汁 オレンジ、牛乳	米／オリーブ油／きび砂糖／タンメン	鶏もも肉／干ひじき(ｽﾌﾟﾙｽ釜、乾)／焼き竹輪 ／大豆水煮／かつお節 ／油揚げ／白味噌／牛乳／粉チーズ	人参／絹さや／ほうれん草 ／緑豆もやし／オレンジ ／トマト／にんにく	イタリアンラーメン  バナナ牛乳
18 火	ご飯 チンジャオロース こんにやくの中華炒め いんげんのごま和え 白菜としめじの味噌汁 生パイン	米／きび砂糖／片栗粉／オリーブ油 ／板こんにやく／ごま油／白すりごま ／白いりごま／ホットケーキミックス ／マーガリン／ケーキスロップ	牛もも肉／卵／白味噌 ／ヨーグルト／牛乳	青ピーマン／たけのこ水煮 ／いんげん／しめじ／白菜 ／パインアップル	ホットケーキ牛乳  お菓子牛乳
19 水	けんちんうどん かしわ天 じゃが芋の和風サラダ みかん 牛乳	うどん／里芋／オリーブ油 ／天ぷら粉／調合油 ／じゃが芋／きび砂糖 ／米／ごま油／白いりごま	木綿豆腐／鶏ささ身 ／ちりめんじゃこ／牛乳 ／塩昆布	ごぼう／人参／大根／小葱 ／みかん	塩昆布の混ぜご飯 緑茶  お菓子牛乳
20 木	ご飯 さわらの西京焼き かぼちゃ煮 人参のごま和え 豆腐のすまし汁 プチダノン	米／きび砂糖／黒いりごま ／黒すりごま／薄力粉 ／有塩バター／上白糖	さわら／西京味噌／絹豆腐 ／プチダノン／卵	かぼちゃ／人参／ほうれん草	手作りクッキー 紅茶  お菓子牛乳
21 金	ジャムサンド フレンチサラダ コンソメスープ りんごジュース	ランチパック／幼児りんごジュース／米	牛乳	きゅうり／サニーレタス ／黄ピーマン／パセリ	ちりめん菜ごはん 牛乳  お菓子牛乳
22 土	カレーライス サラダスパゲッティ かぶのスープ みかん缶 牛乳	米／じゃが芋／オリーブ油 ／サラダスパゲッティ ／マヨネーズ／上白糖	豚もも肉／ロースハム ／牛乳／ゼラチン	玉葱／人参／きゅうり ／コーン缶／かぶ／みかん缶 ／ぶどうジュース	ぶどうゼリー ビスケット  プチダノン
25 火	ツナピラフ 変わりローストチキン カクテルサラダ カラフルスープ オレンジ	米／オイスターソース ／マカロニ／薄力粉 ／上白糖／有塩バター ／アラザン	ツナ缶／鶏もも肉／むきえび ／ベーコン／卵 ／牛乳／カップクリーム	玉葱／人参／パセリ／むき枝豆 ／コーン缶／きゅうり ／ミニトマト／アスパラ ／赤ピーマン／オレンジ ／いちご／キウイ	クリスマスケーキ 紅茶  お菓子牛乳
26 水	ご飯 焼肉 こんにやくの土佐煮 もやしとにらの和え物 なめこの味噌汁 ミックスフルーツ、牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／オリーブ油／白いりごま ／板こんにやく ／そうめん	豚もも肉／かつお節 ／白味噌／牛乳	にんにく／長葱／緑豆もやし ／にら／なめこ ／小松菜 ／干し椎茸	煮麺  お菓子牛乳
27 木	たらこの和風クリームパスタ いんげんとベーコンソテー ビーンズサラダ えのき茸のスープ 野菜生活ジュース	スパゲッティ／オリーブ油 ／米／きび砂糖	生クリーム／スキムミルク ／たらこ／ベーコン ／干ひじき(ｽﾌﾟﾙｽ釜、乾) ／油揚げ	小葱／いんげん／ミックス ビーンズ／レタス／きゅうり ／トマト／えのき茸 ／大根／人参／絹さや	ひじきご飯 麦茶  チーズ麦茶
28 金	麻婆丼 しゅうまい 春雨ときゅうりの酢の物 わかめのすまし汁 プチダノン	米／オリーブ油／きび砂糖 ／片栗粉／ごま油 ／春雨／上白糖 ／フライドポテト ／調合油	木綿豆腐／豚ひき肉 ／赤味噌／かにフレーク ／生わかめ ／プチダノン	長葱／小葱／きゅうり ／レモン果汁	フライドポテト ほうじ茶  お菓子牛乳

月平均栄養価

エネルギー 593kcal

タンパク質 21.4kcal

脂質 19.1kcal

