



令和元年12月献立表 きし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
2 ／ 月	バターチキンカレー 海藻サラダ コンソメスープ デザート	米／バター／オリーブ 油	鶏もも肉／むきえび／ 生クリーム	玉葱／きゅうり／レタス／ ミニトマト／パセリ／オレ ンジ	ちりめん菜ごはん 麦茶	お菓子 牛乳
3 ／ 火	野菜たっぷりちゃんぽん しゅうまい デザート	中華麺／ごま油／上白糖	豚肩ロース(赤肉)／紅 かまぼこ／さつま揚げ ／ホタテ缶／むきえび ／白味噌／スキムミルク ／ゼラチン	干し椎茸／キャベツ／人参 ／緑豆もやし／絹さや／ コーン缶／ブロッコリー／ ぶどうジュース／リンゴ ジュース	りんごゼリー ビスケット	お菓子 牛乳
4 ／ 水	のりたまふりかけご飯 鮭の西京焼き ひじき煮 麩のお吸い物 デザート	米／オリーブ油／きび 砂糖／マヨネーズ／小 町麩／薄力粉／有塩バ ター	生鮭／西京味噌／干ひ じき(ステン以釜、乾)／焼 き竹輪／大豆水煮／卵 ／牛乳	人参／絹さや／アスパラ／ 糸みつば／りんご	マドレーヌ 牛乳	お菓子 牛乳
5 ／ 木	食パン 鶏肉のレモンソテー ツナサラダ かぶのスープ デザート	食パン／オリーブ油／ マヨネーズ／さつま芋 ／調合油／きび砂糖／ 黒いりごま	鶏もも肉／ツナ缶／牛 乳	レモン果汁／レタス／きゅ うり／赤ピーマン／黄ピー マン／ブロッコリー／かぶ ／バナナ	天竺芋 牛乳	お菓子 牛乳
6 ／ 金	ご飯 かれの煮付け きんぴら 玉葱の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／ごま油／食パン ／マーガリン	まがれい／油揚げ／白 味噌／ロースハム／ス ライスチーズ／卵／ス キムミルク／牛乳	生姜／絹さや／ごぼう／人 参／玉葱／みかん	クロックムッシュ 牛乳	お菓子 牛乳
7 ／ 土	ご飯 生姜焼き 小松菜のナムル風 豆腐のお吸い物 デザート	米／きび砂糖／オリ ーブ油／白いりごま／ご ま油	豚肩ロース(脂身付)／ 豚バラ肉／絹豆腐／プ チダノン／チキンナ ゲット／牛乳	玉葱／人参／小松菜／糸み つば	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
9 ／ 月	バターロール チキンカツ風 ほうれん草と卵のソテー 大根スープ デザート	ロールパン／マヨネ ーズ／パン粉／オリーブ 油／米	鶏もも肉／卵／ベー コン／飲むヨーグルト(プ レーン)／しろさけ(水 煮缶詰)	ほうれん草／キャベツ／ミ ニトマト／大根／小葱／人 参	ねぎたっぷり鮭雑炊	お菓子 牛乳
10 ／ 火	そぼろご飯 れんこんとパプリカの炒め物 きゅうりの甘酢漬け 名取汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／白いりごま／オリ ーブ油／小町麩／有塩バ ター／ケーキシロップ ／グラニュー糖	豚ひき肉／鶏もも肉／ 牛乳	生姜／れんこん／黄ピー マン／赤ピーマン／きゅう り／大根／人参／小松菜／み かん	お麩ラスク(メープル味) 牛乳	お菓子 牛乳
11 ／ 水	緑黄色野菜ふりかけご飯 さわらの柚庵焼き もやしとにらの和え物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／きび砂糖／ごま油 ／ホットケーキミック ス／オリーブ油／グラ ニュー糖	さわら／絹豆腐／白味 噌／プチダノン／卵／ 牛乳	ゆず果汁／緑豆もやし／に ら／スナップえんどう／な めこ／糸みつば	さくさくクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
12 ／ 木	けんちんうどん かしわ天 きゅうりとツナの和え物 デザート	うどん／板こんにやく ／ごま油／天ぷら粉／ 調合油／さつま芋／だ んご粉／きび砂糖／黒 いりごま	油揚げ／木綿豆腐／鶏 ささ身／ツナ缶／牛乳	ごぼう／人参／大根／きゅ うり／バナナ	さつま芋の揚げだんご 牛乳	お菓子 牛乳
13 ／ 金	ジャムサンド フレンチサラダ ポパイスープ デザート	ランチバック／幼児り んごジュース	ベーコン／牛乳	きゅうり／サニーレタス／ 黄ピーマン／ほうれん草	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
14 ／ 土	他人井 刻み昆布の煮物 大根ときゅうりの漬物 もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／ 卵／細め昆布／さつま 揚げ／油揚げ／白味噌 ／牛乳／ゼラチン	玉葱／糸みつば／人参／大 根／きゅうり／緑豆もやし ／オレンジ／ぶどうジュ ース	ぶどうゼリー リッツ	お菓子 牛乳
16 ／ 月	ご飯 塩麹ガーリックチキン 春雨サラダ あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米／緑豆春雨／オリ ーブ油／きび砂糖／ごま 油／マヨネーズ／タン メン	鶏もも肉／かにフレー ク／卵／あおさ(素干 し)／白味噌／牛乳／粉 チーズ	きゅうり／レタス／ミニ トマト／小葱／パインアッ プル／トマト／にんにく	イタリアンラーメン	お菓子 牛乳



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 火	味楽ふりかけご飯 和風ハンバーグ 人参しりしり わかめのすまし汁 デザート	米／パン粉／オリーブ 油／マヨネーズ／黒蜜	合びき肉／牛乳／卵／ ツナ缶／生わかめ／き な粉	玉葱／大根／大葉／人参／ ブロッコリー／みかん／バ ナナ	きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 お菓子 牛乳
18 水	ふんわり食パン クリームシチュー 海鮮サラダ デザート	ふんわり食パン／じゃ が芋／オリーブ油／マ ヨネーズ／米	鶏もも肉／牛乳／むき えび／ロールイカ／ホ タテ／卵	人参／玉葱／きゅうり／レ タス／トマト／オレンジ／ にら	にら卵雑炊 牛乳
19 木	たらこの和風クリームパスタ アスパラとふわふわ卵 グリーンサラダ コンソメスープ デザート	スパゲッティ／オリー ブ油／ホットケーキ ミックス／マーガリン ／ケーキシロップ	生クリーム／スキムミ ルク／たらこ／卵／牛 乳／ヨーグルト	小葱／アスパラ／リーフレ タス／サラダ菜／ラディッ シュ／パセリ／バナナ	ホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
20 金	五穀米ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し 豚汁 デザート	五穀米／米／食パン／ マーガリン	鯖／かつお節／豚もも 肉／白味噌／牛乳	ほうれん草／ブロッコリー ／大根／人参／長葱／ごぼ う／みかん／パセリ	ガーリックトースト 牛乳 お菓子 牛乳
21 土	ツナカレー 野菜サラダ キャベツのスープ デザート 牛乳	米／オリーブ油／上白 糖	ツナ缶／ベーコン／牛 乳／ヨーグルト	玉葱／グリーンピース缶／ きゅうり／黄ピーマン／レ タス／キャベツ／オレンジ ／ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャム添え
23 月	ご飯 鶏の梅風味焼き 小松菜とハムの炒め物 えのきの味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ 油／きび砂糖／あられ ／調合油	鶏もも肉／ロースハム ／白味噌／牛乳	梅干し／大葉／小松菜／ キャベツ／コーン缶／えの き茸／ほうれん草／バナナ	あられ 牛乳 お菓子 牛乳
24 火	黒糖ロール クリスマスチキン フライドポテト ジュリアンスープ デザート	黒糖ロール／薄力粉／ 強力粉／調合油／フラ イドポテト／さつま芋 ／上白糖	鶏ささ身／生クリーム ／ホイップクリーム(乳脂肪) ／牛乳	ブロッコリー／ミニトマト ／人参／キャベツ／オレン ジ	クリスマス会ケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
25 水	焼きそば ポテトサラダ 青梗菜とホタテのスープ デザート、牛乳	蒸し中華麺／オリーブ 油／じゃが芋／マヨ ネーズ／米／ごま油／ 白いりごま	豚肩ロース(脂身付) ／青のり／ロースハム／ ホタテ缶／牛乳／塩昆 布	キャベツ／人参／青ピー マン／きゅうり／トマト／青 梗菜／バナナ	塩昆布の混ぜご飯 麦茶 お菓子 牛乳
26 木	のりたまふりかけご飯 豚肉の塩麹炒め 三色ナムル 豆腐の味噌汁 デザート	米／調合油／ごま油／ きび砂糖／薄力粉／粉 砂糖／有塩バター／上 白糖	豚肩ロース(赤肉)／木 綿豆腐／白味噌／卵／ 牛乳	にんにく／長葱／ほうれん 草／人参／きゅうり／キャ ベツ／ミニトマト／小松菜 ／みかん／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
27 金	ご飯 牛肉のしぐれ炊き 切干大根のごま和え 麩の味噌汁 デザート	米／オリーブ油／きび 砂糖／白いりごま／白 すりごま／小町麩／乾 麺	牛肩ロース肉／輸入牛 ばら(脂身付き)／白味 噌／飲むヨーグルト(Ca 強化)／生わかめ	ごぼう／生姜／切干大根／ ほうれん草／絹さや／小葱	わかめうどん お菓子 牛乳
28 土	麻婆丼 干草煮 カラフルピクルス かき卵汁 デザート、牛乳	米／片栗粉／ごま油／ きび砂糖	木綿豆腐／豚ひき肉／ 赤味噌／油揚げ／卵／ プチダノン／牛乳	長葱／生姜／ほうれん草／ 人参／黄ピーマン／赤ピー マン／きゅうり／糸みつば	プチダノンとお菓子 牛乳 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー580kcal	タンパク質 22.0g	脂質 19.6g

