

























H30年

## \* 12月の献立表 \*

小百合保育園

日 曜日	午前乳児 おやつ	昼食		午後 おやつ	主な材料	乳児		幼児	
		主食	おかず			エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 土			ケチャップライス マッシュポテト コンソメスープ	ホットケーキ バナナ 牛乳	ベーコン 玉ねぎ ピーマン・じゃがいも バター 牛乳・ えのきたけ わかめ (ケーキミックス バター 牛乳・バナナ・牛乳)	480	12.1	546	13.1
3 月			カレーうどん ジャーマンポテト トマト	シュガートースト りんご 牛乳	豚もも肉 人参 玉ねぎ しいたけ いんげん ねぎ コーン缶・ じゃがいも 玉ねぎ ベーコン・トマト (食パン 砂糖 バター・りんご・牛乳)	520	20.5	561	22
4 火		 雑穀米	豆腐入り松風焼き れんこんきんぴら ブロッコリー みそ汁	いもようかん みかん 麦茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参・れんこん 人参 ごぼう・ ブロッコリー・えのきたけ キャベツ ほうれん草 油揚げ (さつまいも 寒天 砂糖 塩・みかん・麦茶)	496	18.1	521	18.2
5 水			親子丼 もやし和風サラダ 田舎汁	いちごジャムヨーグルト Caウェハース 麦茶	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ねぎ・もやし きゅうり 人参 ロースハム・ 鶏もも肉 大根 しいたけ 人参 ごぼう 豆腐 ねぎ (いちごジャム ヨーグルト・Caウェハース)	481	21.6	529	24.2
6 木			鶏肉のマーマレード焼き フルーツフレンチサラダ コーンチャウダー	かぼちゃ天ぷら 麦茶	鶏もも肉 マーマレード・りんご バナナ みかん缶・ ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも コーン缶 牛乳 (かぼちゃ・麦茶)	568	20.3	604	21.2
7 金		 大根ごはん	さんま蒲焼風 なめたけ和え みそ汁	さくさくクッキー バナナ 牛乳	大根 ごま・さんま・なめたけ 小松菜 キャベツ・ 玉ねぎ 油揚げ わかめ ねぎ (上新粉 小麦粉 バター 砂糖・バナナ・牛乳)	554	18.8	578	18.4
8 土			スパゲティナポリタン ツナサラダ コンソメスープ	蒸しパン みかん 牛乳	ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ・まぐろ缶 きゅうり キャベツ コーン缶・豆腐 わかめ (ケーキミックス 砂糖 牛乳・みかん・牛乳)	497	18.2	573	20.5
10 月			さばの香味焼き 切干大根煮 ブロッコリー みそ汁	ボンデドーナツ りんごジュース	鯖 しょうが・切干大根 人参 しいたけ 油揚げ・ブロッコリー・ 厚揚げ 根深ねぎ わかめ (ケーキミックス 豆腐 砂糖 白玉粉 きな粉・りんごジュース)	576	21.5	645	23.4
11 火		 ゆかりごはん	ささみフリッター 青菜のおかか和え トマト すまし汁	じゃこトースト バナナ 麦茶 牛乳(幼)	ゆかり・鶏ささ身 カレー粉・ほうれん草 白菜 削り節・トマト・ えのきたけ わかめ ちくわ 水菜 (食パン しらす マヨドレ チーズ 青海苔・バナナ・麦茶 牛乳(幼))	476	20.9	581	26.3
12 水			キーマカレー マカロニサラダ トマト 卵スープ	大根もち みかん 麦茶	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 トマト缶 カレー粉・マカロニ ロースハム きゅうり コーン缶・トマト・ほうれん草 わかめ 卵 (米 大根 砂糖 きな粉・みかん・麦茶)	572	22.9	613	23.9
13 木		 ジャムサンド	ミートローフ ブロッコリーのごまサラダ 白菜スープ	鮭おにぎり りんご 麦茶	いちごジャム・豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン・ブロッコリー ごま・ 白菜 しめじ 青梗菜 人参 (米 鮭 焼き海苔・りんご・麦茶)	537	24.3	572	25.8
14 金			金目鯛煮付け 青菜もやし中華サラダ いもこ汁	フルーツゼリー Caせんべい 牛乳	金目鯛・ほうれん草 もやし 人参 ロースハム ごま・しめじ 人参 こんにゃく 木綿豆腐 根深ねぎ (みかん缶 パイン缶 チェリー缶 砂糖・Caせんべい・牛乳)	459	19.4	532	22.1