











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	
17 月			<b>たんぼぼくみりクエストメニュー</b> 塩麻婆豆腐丼 金時煮豆 ブロッコリー みそ汁		フレンチポテト オレンジジュース	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ・金時豆・ブロッコリー・ 焼き麩 えのきたけ ほうれん草 わかめ (じゃがいも 塩・オレンジジュース)	493	19.9	537	20.6
18 火			かじきの竜田揚げ 切干大根煮 すまし汁		ココアケーキ バナナ 麦茶	めかじき しょうが・切干大根 干しいたけ 人参 大豆 いんげん・ わかめ しめじ 豆腐 水菜 (小麦粉 ココア バター 牛乳 砂糖・バナナ・麦茶)	542	18.1	573	17.8
19 水			<b>えんちゅうせんせいと食べよう</b> チキングラタン 野菜ソテー オニオンスープ		昆布おにぎり みかん 麦茶	鶏もも肉 玉ねぎ しめじ チーズ 牛乳 バター・ピーマン キャベツ パプリカ・ 玉ねぎ ほうれん草 人参 (米 つくだ煮 焼き海苔・みかん・麦茶)	542	22	582	23.2
20 木			カレーライス マカロニサラダ 中華風コンソープ		ふかし芋 ヨーグルトドリンク	豚ロース肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ピーマン 豆乳・マカロニ ロースハム きゅうり コーン缶・卵 ねぎ コーン缶 (さつま芋 塩・ヨーグルトドリンク)	598	17.7	686	19.7
21 金			スタミナ焼肉 ブロッコリーとツナサラダ すまし汁		安倍川マカロニ みかん 牛乳	豚ロース肉 なら 玉ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく・ ブロッコリー まぐろ缶・豆腐 わかめ 水菜 (マカロニ きな粉 砂糖・みかん・牛乳)	532	24.1	607	28.1
22 土			スパゲティミートソース じゃがバター もやしスープ		シュガートースト バナナ 牛乳	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトピューレ トマトケチャップ・ じゃがいも バター・もやし 小松菜 わかめ えのきたけ (食パン 砂糖 バター・バナナ・牛乳)	521	21.2	577	23.3
25 火		 	<b>クリスマスメニュー</b> 乳) キャロットごはん トマト ハンバーグ マッシュポテト みそ汁 幼) ハンバーガー マッシュポテト ミストローネ		フレッシュゼリー Caせんべい 麦茶 牛乳(幼)	乳) しらす干し 人参 ごま・豚ひき肉 玉ねぎ・トマト・ じゃがいも バター 牛乳・豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ 幼) 丸パン・レタス・チーズ・豚ひき肉 玉ねぎ・トマト・ じゃがいも バター 牛乳・ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん (みかん缶 もも缶 寒天 砂糖・Caせんべい・麦茶 牛乳(幼))	511	20.7	628	27.4
26 水			乳) 鮭塩焼き 幼) 焼きししゃも 炒り豆腐 みそ汁		ジャムサンド 麦茶 牛乳(幼)	乳) 鮭・幼) ししゃも・木綿豆腐 鶏ひき肉 しいたけ 人参 ピーマン 卵・ しめじ 白菜 油揚げ ねぎ (食パン いちごジャム・麦茶 牛乳(幼))	538	24.6	652	29.7
27 木		 わかめごはん	鯖のカレー焼き 白菜のおかか和え みそ汁		ベーコンチーズトースト りんご 牛乳	わかめ ごま 鯖 カレー粉・白菜 ほうれん草 削り節・ じゃがいも 根深ねぎ わかめ (食パン ベーコン チーズ バター・りんご・牛乳)	531	22.8	586	25.4
28 金			年越しうどん かぼちゃサラダ トマト		焼き麩ラスク みかん 牛乳	鶏もも肉 人参 しいたけ 玉ねぎ 白菜 ねぎ・トマト・ かぼちゃ きゅうり ロースハム (焼き麩 バター 砂糖・みかん・牛乳)	501	23.9	549	26.4