

12月 予定献立表

令和元年12月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
2(月)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁 果物	ジャムサンド 牛乳	鶏もも、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、酒、油、小松菜、もやし、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、塩 ねぎ、人参、舞茸、豆腐、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、ブルーベリージャム、マーガリン	幼 593 乳 554	27.0 24.7
3(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン 肉じゃが 昆布和え 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	ねぎ、人参、もやし、干し椎茸、豚肉、にんにく、生姜、ニラ、だしかつお、昆布、煮干し、醤油、塩、ごま油 玉ねぎ、白滝、じゃが芋、いんげん、三温糖、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ゆかり、ごま	幼 597 乳 550	24.3 22.4
4(水)	おかし 牛乳	納豆ご飯 たら煮つけ 果物 ささ身のザラダ さつま芋の味噌汁	黒糖きな粉 蒸しパン 牛乳	納豆、たくあん、小松菜、たら、生姜、三温糖、醤油、みりん、きゅうり、プロッコリー、ささみ、すりごま、マヨネーズ さつま芋、人参、玉ねぎ、白菜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、黒糖、豆乳、きな粉、BP	幼 600 乳 561	28.1 25.6
5(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鶏のかりかり焼き 果物 ひじきのサラダ トマトと大根のスープ	ピラフ 牛乳	鶏もも、にんにく、パセリ、パン粉、粉チーズ、オリーブオイル、レモン汁、だしかつお、だし昆布、玉ねぎ、ピーマン ひじき、人参、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、油、酢、ねぎ、トマト、大根、豚肉、しめじ、葉ねぎ、塩	幼 522 乳 504	27.0 24.6
6(金)	おかし 牛乳	チキンカレー 野菜の胡麻味噌和え わかめスープ 果物	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、鶏もも、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、キャベツ、豚肉、もやし、醤油 じゃが芋、蓮根、黄パプリカ、プロッコリー、すりいりごま、味噌、三温糖、ねぎ、わかめ、えのき、コーン、葉ねぎ、だしかつお、昆布	幼 595 乳 554	23.5 21.9
7(土)	おかし 牛乳	中華丼 甘酢和え 中華風コンソープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、竹の子、豚肉、青梗菜、にんにく、ごま油、醤油、塩、三温糖、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、酢、ねぎ、白菜、干し椎茸、鶏ひき、葉ねぎ、コーン、だしかつお、だし昆布	幼 608 乳 567	23.6 22.0
9(月)	おかし 牛乳	ふりかけご飯 鶏つくねのあんかけ ひじきの煮物 油揚げの味噌汁 果物	マカロニ洋風煮 牛乳	小松菜、じゃこ、ごま、かつお節、鶏ひき、豆腐、蓮根、玉ねぎ、生姜、葉ねぎ、ゆず、パン粉、豆乳、だしかつお、醤油、三温糖 ひじき、人参、さつま揚げ、しらたき、いんげん、えのき、大豆、ねぎ、油揚げ、里芋、小松菜、味噌、ピーマン、豚ひき、片栗粉	幼 545 乳 513	26.9 24.7
10(火)	果物 牛乳	豚汁うどん 厚揚げと鶏の煮物 野菜の海苔和え 果物	中華おこわ 牛乳	玉ねぎ、人参、ごぼう、油揚げ、小松菜、舞茸、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌 厚揚げ、大根、鶏もも、醤油、三温糖、もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみのり、酢、ごま油	幼 556 乳 518	26.2 24.0
11(水)	おかし 牛乳	カレーピラフ チキングラタン 果物 ポテトサラダ 大根の生姜スープ	バナナココア ケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カレー、醤油、鶏、しめじ、生姜、にんにく、コーン、チーズ、ほうれん草、小麦粉、牛乳、豆乳、BP、マーガリン じゃが芋、きゅうり、プロッコリー、パプリカ、ツナ、大豆マヨネーズ、トマト、ねぎ、大根、わかめ、キャベツ、葉ねぎ、だし昆布、バナナ、ココア	幼 645 乳 582	24.0 21.2
12(木)	果物 牛乳	パンキンパン 白身魚のフライ フレンチサラダ ミネストローネ 果物	いなりおにぎり 牛乳	カレー、小麦粉、塩、パン粉、ソース、ケチャップ、三温糖、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、酢、オリーブオイル 玉ねぎ、カットマト、豚肉、しめじ、にんにく、白菜、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、ケチャップ、油揚げ	幼 558 乳 533	24.0 22.2
13(金)	おかし 牛乳	ご飯 鮭の西京焼き 果物 白菜のごまドレサラダ 麩のすまし汁	揚げパン 牛乳	鮭、生姜、三温糖、味噌、酒、みりん、白菜、きゅうり、ささ身、すりごま、ごま、酢、ごま油 ねぎ、人参、椎茸、大根、麩、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 519 乳 493	24.9 23.0
14(土)		お楽しみ発表会				
16(月)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 根菜のスープ 果物	あんバター サンド 牛乳	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、塩、酢、春雨 きゅうり、ささ身、ねぎ、大根、蓮根、ごぼう、キャベツ、青梗菜、だしかつお、だし昆布、マーガリン、こしあん	幼 620 乳 576	24.7 22.9
17(火)	果物 牛乳	ミートソースパゲティ 果物 切干大根のサラダ 白菜のスープ	ツナおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットマト、トマトピューレ、小麦粉、油、三温糖、ケチャップ、ソース 切干大根、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、白菜、ねぎ、椎茸、鶏肉、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、ツナ、塩	幼 631 乳 577	23.3 21.6
18(水)	おかし 牛乳	佃煮ご飯 鶏の香味焼き 果物 かぼちゃのいとこ煮 厚揚げの味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	海苔、醤油、三温糖、鶏もも、ねぎ、生姜、三温糖、醤油、みりん、かぼちゃ、小豆、だしかつお 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、厚揚げ、葉ねぎ、だし昆布、だしかつお、味噌、もやし、豚ひき	幼 618 乳 572	27.2 24.9
19(木)	果物 牛乳	チーズパン 鮭のガーリック焼き 果物 ツナマヨサラダ ほうれん草のスープ	ケチャップライス 牛乳	鮭、玉ねぎ、にんにく、パセリ、塩、こしょう、オリーブオイル、ツナ、大根、人参、きゅうり、マヨネーズ ねぎ、人参、えのき、白菜、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、ピーマン、豚ひき	幼 544 乳 521	25.2 23.1
20(金)	おかし 牛乳	クリスマスご飯 ハンバーグ 果物 プロッコリーサラダ 冬野菜のポトフ	トライフルケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、にんにく、鶏肉、パセリ、プロッコリー、きゅうり、マカロニ、醤油、酢、小麦粉、BP、生クリーム、桃、パイナップル 豚ひき、蓮根、ゼラチン、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、砂糖、大豆マヨネーズ、ねぎ、白菜、ごぼう、大根、豚肉、小松菜、だし昆布、いちご	幼 638 乳 588	24.3 22.5
21(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚の煮物 青梗菜のスープ 果物	おかし 牛乳	黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、豚肩、玉ねぎ、じゃが芋、いんげん、にんにく ねぎ、人参、舞茸、わかめ、青梗菜、だしかつお、だし昆布	幼 636 乳 590	25.5 23.5
23(月)	おかし 牛乳	ご飯 プリの照り焼き 白菜の浅漬け きこの味噌汁 果物	シュガートースト 牛乳	プリ、生姜、醤油、酒、三温糖、白菜、人参、きゅうり、かぶ、ゆず、だし昆布、塩 ねぎ、えのき、しめじ、椎茸、大根、小松菜、豚肉、だしかつお、マーガリン	幼 533 乳 508	22.8 21.3
24(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 大根サラダ 豆腐入り華風スープ 果物	洋風炊き込みご飯 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、ツナ、しめじ 大根、きゅうり、もやし、すりごま、酢、三温糖、ねぎ、えのき、豚ひき、木綿、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、カットマト	幼 583 乳 539	22.7 21.1
25(水)	おかし 牛乳	ご飯 ねぎ塩チキン おかか和え 田舎味噌汁 果物	きつねうどん 牛乳	鶏もも、ねぎ、にんにく、塩、こしょう、片栗粉、ごま油、プロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、かつお節 玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、豚肉、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、醤油、油揚げ、小松菜	幼 533 乳 507	24.7 22.9
26(木)	果物 牛乳	レーズンパン コロッケ コールスロー コーンスープ 果物	昆布おにぎり 牛乳	じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚ひき、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、油、塩、こしょう、酢、三温糖 キャベツ、きゅうり、オリーブオイル、ねぎ、大根、えのき、コーン、葉ねぎ、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 558 乳 532	19.8 18.9
27(金)	おかし 牛乳	ハヤシライス プロッコリーのしらす和え かぼちゃスープ 果物	りんご蒸しパン 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、牛脂、にんにく、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、塩、三温糖 プロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、ねぎ、しめじ、かぼちゃ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 612 乳 567	22.8 21.2
28(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 胡麻和え もやしの味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏肉、椎茸、葉ねぎ、三温糖、醤油、塩、きゅうり、黄パプリカ、いんげん、すりごま ねぎ、人参、もやし、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 604 乳 564	24.0 22.3

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	574	24.4	平均値	幼	585	24.6
	乳児	472	20.1		乳	546	22.7