



12月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のものになる	体の調子を整える	
1 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ・わかめ) 炒り鶏 マカロニサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 里芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 大根 人参 グリンピース きゅうり コーン	水 だし醤油 みりん 麦茶
3 月	小魚 麦茶	麦ご飯 味噌汁(小松菜・ねぎ・切り干し大根) かわいいのから揚げ 白菜とりんごのフレンチサラダ みかん 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 かわいい きな粉 牛乳 煮干し	米 押し麦 ごま油 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 切干大根 白菜 りんご きゅうり みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
4 火	人参煮 麦茶	ご飯 チキンカレー 大根サラダ フルーツポンチ 麦茶 クリームシチュー	オレンジゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パイン缶 パナナ オレンジジュース アガー グリンピース	水 カレールウ 麦茶 シチュールウ
5 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・厚揚げ・ねぎ) 五目 玉子焼き ブロッコリーのおかか和え みかん 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 豚肉 かつお節 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 さつまい 無塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ひじき ブロッコリー もやし みかん	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
6 木	蒸しじゃが芋 麦茶	あんかけ焼きそば コンソメスープ(玉ねぎ・ほうれん草・えのき) 海藻の和え物 オレンジ 麦茶	チャーハン 麦茶	豚肉 干しえび	蒸し中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 米 じゃが芋	白菜 もやし チンゲン菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき茸 キャベツ わかめ コーン オレンジ 長ねぎ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩 穀物酢 だし醤油 麦茶
7 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 すまし汁(豆腐・しめじ・ねぎ) 鶏肉の西京焼き おでん風煮物 りんご 麦茶	おまんじゅう 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 味噌 焼き竹輪 牛乳	米 砂糖 あんまん風饅頭	小松菜 塩昆布 ひじき 昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 大根 人参 りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
8 土	ウエハース 麦茶	ご飯 ツナカレー キャベツの味噌マヨ和え チーズ 麦茶 ツナシチュー	ゆかりとひじきのおにぎり 麦茶	ツナ 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 ごま ノンエッグマヨネーズ ウエハース	玉ねぎ 人参 キャベツ ゆかり ひじき	水 カレールウ 麦茶 シチュールウ
10 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・ねぎ・小切麩) 鮭の照り焼き れんこんサラダ りんご 麦茶 ほうれん草サラダ	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 鮭 牛乳 煮干し	米 小切麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ れんこん ほうれん草 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
11 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	野菜パン シチュースープ ピザ風ミートローフ 大根のコロコロサラダ オレンジ 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ ツナ	野菜パン じゃが芋 油 パン粉 米	人参 しめじ 小松菜 グリンピース ひじき 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり オレンジ 南瓜	シチュールウ 水 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
12 水	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 ワンタンスープ(玉ねぎ・ワンタンの皮・にら・ご ま) 酢鶏風煮物 ほうれん草ナムル みかん 麦茶	マドレーヌ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 玄米 ごま油 ワンタン ごま 片栗粉 じゃが芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ にら 人参 ピーマン 干しいたけ ほうれん草 みかん	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
13 木	人参煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(白菜・しめじ・チンゲン菜) チーズ入り玉子焼き 切干大根煮物 パナナ 麦茶	焼きいも 牛乳	味噌 鶏卵 チーズ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 さつまい	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ ひじき 切干大根 人参 グリンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶
14 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・大根・にんじん) 手作りがんもどき きのこのバター醤油ソテー りんご 麦茶	ミルクくずもち せんべい 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳 きな粉	米 砂糖 片栗粉 油 無塩バター せんべい じゃが芋	昆布 干しいたけ キャベツ 大根 人参 ひじき 万能ねぎ 玉ねぎ しめじ エリンギ 小松菜 えのき茸 パプリカ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
15 土	ウエハース 麦茶	ピビンバご飯 中華スープ(チンゲン菜・ねぎ・わかめ) ピーマンと野菜のサラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラ ッカー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま ピーマン 油 マシュマロ クラッカー ウエハース	ほうれん草 もやし 人参 焼きのり チンゲン菜 長ねぎ わかめ 白菜	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 だし醤油 穀物酢 麦茶
17 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・ねぎ・高野豆腐) 白身魚フライ 塩昆布和え りんご 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 たら チーズ 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー



12月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をくくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
18 火	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(キャベツ・切り干し大根・ねぎ) 鶏肉のハーベキューソース焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 きび あわ 黒米 砂糖 油 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 万能ねぎ りんご レモン 白菜 人参 小松菜 オレンジ ぶどうジュース アガー 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
19 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ・えのき) 車麩チャンプルー さつま芋サラダ バナナ 麦茶	マカロニシチュー 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 鶏卵 牛乳 スキムミルク	米 車麩 ごま油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 無塩バター 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 もやし 人参 いら きゅうり レーズン バナナ しめじ グリンピース	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素
20 木	人参煮 麦茶	☆クリスマス献立☆チキンライス コンソメスープ(玉ねぎ・大根・小松菜) ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー りんごゼリー 麦茶	ツリーパンケーキ 牛乳	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳 クリーム 鶏卵	米 油 無塩バター パン粉 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ホット ケーキ いちごジャム クッキー生地 砂糖	玉ねぎ ビーマン 大根 小松菜 きゅうり 人参 ブロッコリー りんご	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 中濃ソース 麦茶
21 金	蒸しさつま芋 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁(大根・豆腐・わかめ) さばのみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え みかん 麦茶 かれないのみりん焼き	カップケーキ 牛乳	木綿豆腐 さば 味噌 鶏卵 牛乳 かれない	米 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉 さつま芋	南瓜 昆布 干しいたけ 大根 わかめ 小松菜 白菜 ごぼう 人参 みかん	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
22 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・ねぎ・小切麩) 豚肉と野菜の炒めもの もやしののり和え チーズ 麦茶	しらすとごまのおにぎり 麦茶	味噌 豚肉 チーズ しらす	米 小切麩 油 ごま ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン もやし ほうれん草 人参 焼きのり	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
25 火	人参煮 麦茶	ハヤシライス じゃこと野菜の和え物 ジャムヨーグルト 麦茶	フライドポテト 牛乳	豚肉 しらす ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ ほうれん草 りんごソース 青のり	水 ハヤシルウ こいくちしょうゆ 麦茶 塩
26 水	クラッカー 麦茶	すき焼き風丼 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・わかめ) もやしのごま和え オレンジ 麦茶	こねつけ 麦茶	豚肉 焼き豆腐 味噌 油揚げ	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ごま 薄力粉 油 クラッカー	白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ わかめ もやし ほうれん草 人参 オレンジ	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
27 木	蒸しさつま芋 麦茶	みたらし団子 味噌汁(大根・小松菜・高野豆腐) 豚肉入り玉子焼き ごぼうサラダ みかん 麦茶 麦ご飯 キャベツと人参のサラダ	マフィン 牛乳	絹ごし豆腐 味噌 高野豆腐 鶏卵 豚肉 牛乳	白玉粉 砂糖 片栗粉 ごま ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 さつま芋 米 押し麦	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ 青のり ひじき ごぼう キャベツ 人参 コーン みかん	こいくちしょうゆ みりん 水 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
28 金	大根煮 麦茶	二色そぼろ丼 味噌汁(白菜・厚揚げ・わかめ) 春雨サラダ バナナ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	鶏肉 鮭 味噌 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま 薄力粉	さやいんげん 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ きゅうり 人参 バナナ 南瓜 大根	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 塩 ベーキングパウダー
29 土	せんべい 麦茶	ハヤシライス 大根サラダ みかん 麦茶	クラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 クラッカー せんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 大根 ほうれん草 みかん	水 ハヤシルウ 穀物酢 塩 麦茶
30 日	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・小松菜・小切麩) 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ チーズ 麦茶	せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 小切麩 油 砂糖 せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 コーン	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳 平均量	511	17.8	14.7	257	1.5
幼児 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
幼児 平均量	630	22	19.3	292	1.8

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。
☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

発行:株式会社ミールケア