



12月 献立表



令和元年

西穂谷しろはと保育園

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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	小魚 麦茶	麦ご飯 味噌汁(切り干し大根・ねぎ・小松菜) 鶏肉の照り焼き 白菜とりんごのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク 煮干し	米 押し麦 砂糖 油 さつま芋 無塩バター	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 小松菜 白菜 きゅうり りんご オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
3	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・厚揚げ・ねぎ) えび入り玉子焼き 大根のおかか和え パナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 えび かつお節 チーズ 牛乳	米 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
4	水	クラッカー 麦茶	ご飯 ワンタンスープ(白菜・ごま・わかめ・ワンタンの皮) 鶏肉としめじの蒸し団子 ほうれん草ナムル グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 ごま油 ごま ワンタン 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉 クラッカー	白菜 わかめ しめじ 万能ねぎ 人参 ほうれん草 もやし グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
5	木	蒸しさとま芋 麦茶	あんかけ焼きそば コンソメスープ(じゃが芋・えのき・ほうれん草) キャベツサラダ りんご 麦茶	チャーハン 麦茶	豚肉 ロースハム 干しえび	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 米 さつま芋	白菜 もやし チンゲン菜 人参 グリーンピース えのき茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり りんご 長ねぎ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
6	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) 幼児:あじの西京焼き 乳児:たらの西京焼き ひじきの煮物 オレンジ 麦茶	マドレーヌ 牛乳	木綿豆腐 あじ 味噌 鶏卵 牛乳 たら	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	小松菜 塩昆布 昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ ひじき しらす 人参 オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
7	土	ウエハース 麦茶	きつねうどん ツナじゃが煮 味噌マヨ和え チーズ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	油揚げ ツナ 味噌 チーズ	うどん じゃが芋 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 米 ウエハース	ほうれん草 長ねぎ しらす グリーンピース キャベツ 人参	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
9	月	小魚 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(キャベツ・ねぎ・小切麩) 鶏肉のごま風味焼き 大根のコロコロサラダ グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 煮干し	米 玄米 小切麩 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 大根 きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
10	火	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・コーン・ほうれん草) ピザ風ミートローフ キャベツとしらすのサラダ オレンジ 麦茶	五平餅 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ しらす 味噌	米 じゃが芋 パン粉 油 砂糖 ごま	コーン ほうれん草 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん
11	水	クラッカー 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:チキンシチュー 白菜とわかめの甘酢和え ジャムヨーグルト 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 白菜 わかめ りんごソース	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア シチュールウ
12	木	大根煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(かぼちゃ・しめじ・小松菜) チーズ入り玉子焼き 切干大根の煮物 みかん 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 鶏卵 チーズ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ごま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 小松菜 人参 玉ねぎ 切干大根 グリーンピース みかん 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶 みりん
13	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・キャベツ・小切麩) 肉豆腐 きのこのバター醤油ソテー りんご 麦茶	ミルクくずもち ぜんべい 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳 きな粉	米 小切麩 無塩バター 片栗粉 砂糖 ぜんべい じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ えのき茸 ババリカ 小松菜 りんご	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
14	土	ウエハース 麦茶	焼き鶏井 中華スープ(玉ねぎ・チンゲン菜・わかめ) ピーマンサラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 ピーファン 砂糖 油 ごま マシュマロ クラッカー ウエハース	グリーンピース 焼きのり 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 白菜 人参 さやいんげん	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶
16	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・高野豆腐) 鶏肉の隠し焼き 幼児:れんこんサラダ 乳児:野菜サラダ りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 きな粉 牛乳 煮干し	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 焼きのり れんこん 人参 白菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶



12月 献立表



令和元年

西萩谷しろはと保育園

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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
17	火	大根煮 麦茶	肉野菜味噌うどん かぼちゃの煮物 パナナ 麦茶	しらすとごまのおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 しらす	うどん 砂糖 米 ごま	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 昆布 南瓜 パナナ 大根	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
18	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・ねぎ・しめじ) たらのねぎ味噌焼き 海藻の和え物 オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 長ねぎ しめじ キャベツ わかめ コーン オレンジ レーズン	水 みりん 料理酒 穀物酢 だし醤油 麦茶 塩 ベーキングパウダー
19	木	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁(えのき・厚揚げ・小松菜) ひき肉入り玉子焼き 塩昆布和え グレープフルーツ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 豚肉 牛乳	米 押し麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	昆布 干しいたけ えのき茸 小松菜 ひじき 長ねぎ 白菜 人参 塩昆布 グレープフルーツ 青のり	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 みりん
20	金	蒸しさつま芋 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁(えのき・豆腐・わかめ) 幼児:さばのみりん焼き 乳児:かれののみりん焼き ブロッコリーとしめじの和え物 みかん 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	木綿豆腐 さば ツナ かれい	米 砂糖 ごま さつま芋	南瓜 昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ ブロッコリー しめじ みかん	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・ねぎ・小切麩) 肉野菜炒め もやしのりやえ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 小切麩 油 砂糖 せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 焼きのり ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
23	月	小魚 麦茶	ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー 大根サラダ りんごゼリー 麦茶	バウンドケーキ 麦茶	豚肉 鶏卵 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんごジュース アガー	水 カレールー 塩 麦茶 ベーキングパウダー シチュールウ
24	火	人参煮 麦茶	パン コンソメスープ(コーン・玉ねぎ・人参・コーンクリーム) ミートローフ ポテトサラダ・ブロッコリー フルーツポンチ 麦茶	マフィン 麦茶	牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 クリーム	食パン パン粉 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉 いちごジャム	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ ひじき ブロッコリー りんご バイン缶 バナナ	シチュールウ 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー
25	水	クラッカー 麦茶	☆クリスマス献立☆キャロットライス コンソメスープ(玉ねぎ・大根・小松菜) 鶏肉の唐揚げ パスタサラダ みかん 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 油 スパゲティ 砂糖 クラッカー	人参 パセリ 玉ねぎ 大根 小松菜 キャベツ みかん パナナ バイン缶 りんご	水 塩 チキンスープの素 料理酒 こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶
26	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 幼児:味噌汁(ごぼう・厚揚げ・ほうれん草) 乳児:味噌汁(厚揚げ・ほうれん草) 鶏つくね照り焼き 納豆和え りんご 麦茶	乳 キャロット蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 納豆 牛乳	米 きび 黒米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ ごぼう ほうれん草 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 白菜 りんご 南瓜	水 塩 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
27	金	大根煮 麦茶	ご飯 シチウスープ(じゃが芋・玉ねぎ・人参) 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜ともやしの炒め物 オレンジ 麦茶	りんごのコンポート せんべい 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏肉 干しえび	米 じゃが芋 マーマレード 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし オレンジ りんご レモン 大根	水 ホワイトソース こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
28	土	ウエハース 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁(白菜・油揚げ・わかめ) 春雨サラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま いちごジャム クラッカー ウエハース	玉ねぎ ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 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)
幼 児	目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
	平均量	613	21.4	17.8	270	1.8
乳 児	目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
	平均量	499	17.5	13.7	242	1.5

☆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。