平成26年12月分　給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち		曜日	午前おやつ	昼　　食	午後おやつ	きいろ 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 里肉	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1	15	月	リッツ 牛乳	わかめご飯　みそ汁 ぶりの照り焼き 白菜のごま和え　果物	肉まん 牛乳	米　砂糖　ごま　片栗粉 ごま油　ホットケーキ粉	ぶり　油揚げ　みそ 牛乳　豚ひき肉	白菜　にんじん　大根 たけのこ　ねぎ 干し椎茸	600kcal	23.4g	17.2g	2.1g
2	16	火	ビスケット 牛乳	あんかけうどん 即席漬け　花豆煮 果物	チョコチップマフィン 牛乳	うどん　片栗粉　砂糖 ホットケーキ粉　バター チョコレート	鶏ひき肉　大豆 牛乳　たまご	ねぎ　しょうが　かぶ きゅうり　にんじん	549kcal	19.0g	25.6g	2.1g
3	17	水	サラダせんべい 牛乳	雑魚ご飯　みそ汁 ソーセージ揚げ うの花の煎り煮　果物	すいとん 牛乳	米　砂糖　ごま　小麦粉 サラダ油　三温糖　ふ ごま油	ソーセージ　おから　油揚げ みそ　牛乳　鶏肉	にんじん　ごぼう　ねぎ 小松菜　白菜　大根	579kcal	19.2g	15.9g	3.2g
4	18	木	カルシウムせんべい 牛乳	ぶどうぱん　きゃべつスープ 煮込みハンバーグ 粉吹き芋　果物	卵ぞうすい 牛乳	ぶどうパン　サラダ油 パン粉　じゃが芋　米 片栗粉	豚ひき肉　たまご　牛乳 あおのり　ベーコン　鶏肉	玉葱　きゃべつ　にんじん にんにく　生姜　ねぎ 小松菜	522kcal	23.0g	17.9g	2.9g
5		金	しょうゆビスケット 牛乳	ご飯　マーボー豆腐 ナムル　青梗菜スープ 果物	カップヨーグルト せんべい 麦茶	米　サラダ油　三温糖 片栗粉　ごま油　春雨 ごま	豆腐　豚ひき肉　みそ　わかめ ベーコン ヨーグルト	にんじん　ねぎ　干し椎茸 緑豆もやし　小松菜　青梗菜 もやし　しょうが	546kcal	19.1g	14.3g	2.6g
6	20	土	芋チップ 牛乳	五目御飯　みそ汁 肉じゃが 果物	ホットドック 牛乳	米　じゃが芋　こんにゃく 三温糖　ふ ロールパン	牛乳　鶏肉　油揚げ 豚肉　わかめ　みそ ウィンナー	干し椎茸　にんじん グリーンピース 玉葱	594kcal	21.9g	17.2g	2.9g
8	22	月	リッツ 牛乳	海苔の佃煮ご飯　みそ汁 鶏肉の香味焼き じゃこ和え　果物	きな粉揚げパン 牛乳	米　砂糖　じゃが芋 コッペパン　サラダ油 三温糖	のり　鶏肉　みそ きな粉	しょうが　ねぎ　もやし ほうれん草　きゃべつ	565kcal	26.5g	16.7g	2.3g
9		火	ビスケット 牛乳	ちゃんぽん　シューマイ 中華サラダ 果物	ゆかりご飯おにぎり 牛乳	中華麺　サラダ油　片栗粉 ごま油　小麦粉 焼売の皮　砂糖　米	豚肉　かまぼこ 豚ひき肉 牛乳	きゃべつ　玉葱　にんじん ピーマン　きゅうり　グリーンピース もやし　コーン	591kcal	25.5g	14.8g	2.6g
10	24	水	サラダせんべい 牛乳	きんぴらご飯　すまし汁 魚のみそ照り焼き　果物 かぼちゃのそぼろ煮	クリームチーズ蒸しパン 牛乳	米　ごま油　三温糖　砂糖 片栗粉　サラダ油 ホットケーキ粉	豚肉　かれい　みそ　鶏ひき肉 はんぺん　牛乳　クリームチーズ たまご	ごぼう　にんじん　しょうが かぼちゃ　葉ねぎ　レモン	600kcal	25.6g	14.7g	3.0g
11	25	木	カルシウムせんべい 牛乳	ジャムパン　さつま芋シチュー ウィンナーと卵ソテー アップルドレサラダ　果物	コーンリゾット 麦茶 誕生日おやつ（11日）	食パン　サラダ油　砂糖 さつま芋　小麦粉　バター	ウィンナー　たまご　牛乳 鶏肉　ベーコン　牛乳	ジャム　玉葱　きゃべつ　もやし にんじん　りんご　コーン グリーンピース	591kcal	20.1g	22.4g	2.7g
12	26	金	しょうゆビスケット 牛乳	チキンカレー　野菜スープ ブロッコリーサラダ 果物	杏仁豆腐 麦茶	米　サラダ油　じゃが芋 バター　小麦粉　砂糖	鶏肉　ハム　豚肉 牛乳　寒天	玉葱　人参　ブロッコリー きゅうり　しめじ　もやし みかん缶　キウイ	513kcal	16.76g	12.7g	2.2g
13	27	土	芋チップ 牛乳	焼きうどん　みそ汁 さつま芋の甘煮 カップヨーグルト	クリームパン（13日） ごま塩おにぎり（27日） 牛乳	うどん　サラダ油　さつま芋 三温糖	牛乳　豚肉　のり　豆腐 わかめ　みそ ヨーグルト	きゃべつ　玉葱　にんじん ねぎ　干し椎茸	526kcal	17.3g	10.6g	3.2g
	19	金	しょうゆビスケット 牛乳	クリスマス給食	ケーキパン 麦茶	米　三温糖　焼売の皮 サラダ油　片栗粉 食パン	豚ひき肉　チーズ　鶏肉 ベーコン　豆乳　生クリーム	にんじん　いんげん　ブロッコリー ミニトマト　パセリ　バナナ キウイ	606kcal	21.9g	23.1g	2.3g

✿お誕生会は、12月19日（期）になります。ﾒﾆｭｰは、をお楽しみに・・・♪
✿季節の食材を取り入れています。今月はごのう・かぶ・りんご・かき・みかんなどです。
✿献立（食材）は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。
✿調理保育の予定は、サンプルケースに掲示しています。