

平成29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	 	 		 	 	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
					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 体のようすをよくするもの						
1	15	金	ビスケット 牛乳	海苔の佃煮ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き 果物 小松菜のおかか和え	マカロニのクリーム煮 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 マカロニ マーガリン 小麦粉	焼きのり ぶり かつお節 みそ 牛乳 鶏肉	小松菜 にんじん きゃべつ 玉葱 かき		545kcal	25.9g	16.4g	2.0g
2	16	土	ポーロ 牛乳	ミートソースパグティー 白菜サラダ オニオンスープ ヨーグルト	のりサンド 麦茶	スパゲッティー オリーブ油 サラダ油 小麦粉 米 マヨネーズ 砂糖 ごま	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト しらす 焼きのり	にんにく 玉葱 パセリ 白菜 コーン		593kcal	22.4g	13.6g	2.7g
4	18	月	せんべい 牛乳	麦ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 果物 いんげんのごま和え	わらび餅 牛乳	米 押麦 片栗粉 サラダ油 ごま 砂糖	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	玉葱 しょうが さやいんげん にんじん かぶ はるひめ		547kcal	22.3g	14.7g	1.6g
5	19	火	ビスケット 牛乳	ちゃんぽん 焼き餃子 中華風きゅうり 果物	わかめご飯おにぎり 牛乳	中華麺 サラダ油 片栗粉 ごま油 餃子の皮 砂糖 米	豚肉 かまぼこ うずらの卵 豚ひき肉 牛乳	きゃべつ 玉葱 にんじん ピーマン もやし 干し椎茸 生姜 にら 白菜 ねぎ 洋ナシ		565kcal	26.7g	15.3g	2.5g
6	20	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	ひじきふりかけご飯 白身魚のソテー なめこ汁 青菜のソテー 果物	サモサ 牛乳	ごま サラダ油 三温糖 米 押麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋 餃子の皮	ひじき かつお節 かれい 豆腐 みそ 牛乳 豚ひき肉	玉葱 カットマト にんにく 小松菜 コーン なめこ ねぎ にんじん みかん		545kcal	26.5g	15.2g	2.3g
7	21	木	せんべい 牛乳	ご飯 鶏肉の変わり焼き 切干大根煮物 すまし汁 果物	お好み焼 牛乳	米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 お麩 小麦粉	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 たまご	にんじん 切干大根 さやえんどう 小松菜 りんご きゃべつ		560kcal	30.2g	15.6g	2.2g
8		金	ビスケット 牛乳	ご飯 トンテキ 温野菜 みそ汁 果物	ツナサンド 牛乳	米 食パン マヨネーズ	豚肉 わかめ みそ 牛乳 ツナ	にんにく ブロッコリー にんじん えのき ねぎ バナナ 玉葱		560kcal	30.2g	15.6g	2.2g
9		土	ポーロ 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 もやしの甘酢和え 中華コーンスープ 果物	ジャムトースト 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 食パン	牛乳 豆腐 みそ 豚ひき肉 ベーコン	にんじん ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり コーン 玉葱 バナナ		606kcal	22.0g	20.1g	2.4g
11	25	月	せんべい 牛乳	五目ご飯 みそ汁 シャキシャキつくね 人参金平 果物	もちもちチーズパン 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま 白玉粉 小麦粉 サラダ油	鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 ひじき たまご 豆腐	干し椎茸 にんじん グリーンピース ねぎ れんこん しょうが 小松菜 みかん		590kcal	27.7g	17.6g	2.5g
12	26	火	ビスケット 牛乳	親子南蛮うどん さつま芋の甘煮 即席漬け 果物	納豆巻き 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 さつま芋 三温糖 米	たまご 鶏肉 かまぼこ 牛乳 納豆 焼きのり	玉葱 ほうれん草 きゃべつ きゅうり にんじん りんご		566kcal	22.3g	11.9g	2.9g
13	27	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	麦ご飯 鮭のムニエル 豚肉とごぼう煮 みそ汁 果物	ジャムパン 牛乳	米 押麦 小麦粉 サラダ油 バター 砂糖 ジャムパン	さけ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	パセリ レモン にんじん ごぼう さやいんげん 大根 みかん		589kcal	26.3g	19.9g	2.0g
14	28	木	せんべい 牛乳	チキンカレー フレンチサラダ 青菜スープ 果物	オレンジゼリー・クラッカー 牛乳 ヨーグルト・クラッカー	米 サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 クラッカー	鶏肉 ベーコン 牛乳 アガー	にんにく しょうが 玉葱 にんじん きゃべつ きゅうり コーン 小松菜 しめじ バナナ		599kcal	16.4g	16.5g	2.4g
	22	金	ビスケット 牛乳	☆クリスマスメニュー☆	アイス クッキー 麦茶	米 バター となかいいパン サンタパン 小麦粉 サラダ油 じゃが芋	鶏肉 青のり アイス たまご ヨーグルト	パセリ しょうが ブロッコリー きゃべつ きゅうり 玉葱 にんじん いちご みかん		800kcal	21.4g	34.5g	2.0g

☆お誕生会は12月14(木)、クリスマス会は12月22日(金)になります♪

☆季節の食材を取り入れています。今月は、さけ、かれい、かぶ、はくさい、いちごなどです。

☆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。