



平成29年12月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	摂取量
1	15	金	牛乳 リッツ ごはん 炒り鶏煮 だいこんのゆかりあえ みそ汁 果物	牛乳 ビーフン	米 油 さといも 砂糖 こんにゃく ビーフン	鶏肉 かつお節 豆腐 わかめ みそ 牛乳 豚肉	しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ キャベツ いら	528kcal
2	16	土	牛乳 ごまスティック スパゲティナポリタン キャベツサラダ 野菜スープ 果物	牛乳 塩昆布おにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	チーズ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ だいこん 塩昆布	507kcal
4	18	月	牛乳 クラッカー ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ じゃがいものポターージュ 果物	牛乳 焼きそば	パン 油 砂糖 バター じゃがいも 中華麺	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 生クリーム 豚肉	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし 青のり	543kcal
5	19	火	牛乳 カルシウムせんべい 麦ごはん ぎせい豆腐 青菜と白菜のおひたし みそ汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	豆腐 たまご 鶏肉 みそ かつお節 牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 こまつな はくさい	529kcal
6	20	水	牛乳 ごまスティック タンメン 肉団子の甘辛煮 野菜の香り漬け 果物	牛乳 切干大根おにぎり	中華麺 油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん もやし いら 玉ねぎ しょうが だいこん 切り干し大根	588kcal
7	21	木	牛乳 ねじりせんべい ごはん 豚肉のしょうが焼き ごまあえ 冬野菜の具だくさんみそ汁 果物	牛乳 手作りクッキー	米 油 片栗粉 ごま 砂糖 小麦粉 バター	豚肉 かつお節 みそ 牛乳	しょうが 玉ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	587kcal
8	22	金	牛乳 リッツ ごはん 鯖の幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひつみつみ汁 果物	牛乳 きなこ揚げパン	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 パン 油	さわら 鶏肉 かつお節 油揚げ 牛乳	ゆず かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	588kcal
9	23	土	牛乳 ごまスティック 焼き肉丼 きゅうりの塩もみ みそ汁 果物	牛乳 蒸しパン	米 片栗粉 油 ホットケーキミックス	豚肉 かつお節 油揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ にんじん きゅうり だいこん にんにく	506kcal
11	24	月	牛乳 クラッカー ミルクパン ハンバーグ(マッシュルームソースがけ) マッシュポテト コンソメスープ 果物	牛乳 五平もち	パン パン粉 油 バター じゃがいも 米 砂糖 ごま	豚肉 たまご 牛乳 みそ	玉ねぎ マッシュルーム コーン にんじん かぶ えのき	552kcal
11	25	月	牛乳 クラッカー クリスマスピラフ 鶏の唐揚げ グリーンサラダ ミネストローネ 果物	牛乳 サンタゼリー	米 バター 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	にんじん グリンピース コーン キャベツ きゅうり フロッコリー 玉ねぎ	526kcal
12	26	火	牛乳 カルシウムせんべい 麦ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 五目ひじき煮 すまし汁 果物	牛乳 大学いも	米 押麦 マヨネーズ 麩 油 砂糖 ごま さつまいも	鮭 みそ 油揚げ 大豆 かつお節 牛乳	玉ねぎ ひじき にんじん ごぼう さやいんげん 昆布 葉ねぎ	524kcal
13	27	水	牛乳 ごまスティック ほうとう がんもどきの含め煮 きゅうりとじゃこあえ 果物	牛乳 チーズおかかおにぎり	ほうとう麺 さといも 砂糖 米	かつお節 豚肉 がんも じゃこ 牛乳 チーズ みそ	だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ ねぎ きゅうり	533kcal
14	28	木	牛乳 ねじりせんべい チャーハン パンサンスー ワントンスープ 果物	牛乳 バナナカップケーキ	米 油 砂糖 春雨 しゅうまいの皮 バター	豚肉 たまご 牛乳	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり いら ピーマン たけのこ はくさい もやし	536kcal

※今月の果物は、りんご・みかん・バナナ・オレンジを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※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。献立が変更になった場合はお知らせします。