



平成30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	材料名			栄養価		
					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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	土	牛乳 リッツ 麻婆豆腐丼 大根のおかかサラダ みそ汁 果物	牛乳 シュガートースト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも 食パン パター	豚肉 みそ 豆腐 かつお節 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん 椎茸 だいこん きゅうり キャベツ オレンジ	579kcal	19.6g	2.0g
3	17	月	牛乳 ビスケット ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 春雨サラダ みそ汁 果物	牛乳 納豆焼き	米 塩こうじ 春雨 砂糖 油 ごま 片栗粉	鶏肉 ハム かつお節 しらす 油揚げ みそ 牛乳 納豆	きゅうり にんじん もやし かぶ みかん キャベツ 青のり	587kcal	23.5g	1.6g
4	18	火	牛乳 野菜スナック ロールパン 白菜と肉団子のクリームシチュー マセドアンサラダ 果物	牛乳 高野豆腐入りそぼろごはん	ロールパン 片栗粉 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖 米	豚肉 牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉 高野豆腐	玉ねぎ にんじん はくさい しめじ きゅうり コーン パナナ	591kcal	20.2g	2.4g
5	19	水	牛乳 リッツ タンメン 揚げ餃子 野菜の香り漬け 果物	牛乳 ココアちんすこう	生中華麺 油 餃子の皮 片栗粉 砂糖 小麦粉	豚肉 牛乳	キャベツ にんじん もやし いら 玉ねぎ 長ねぎ しょうが だいこん きゅうり オレンジ	589kcal	17.5g	2.2g
6	20	木	牛乳 お米せんべい 麦ごはん ぎせい豆腐 煮浸し 冬野菜の具だくさんみそ汁 果物	牛乳 チーズとベーコン蒸しパン	米 押麦 油 砂糖 ホットケーキミックス	豆腐 たまご 鶏肉 油揚げ みそ かつお節 牛乳 チーズ ベーコン	にんじん 玉ねぎ 椎茸 ほうれんそう だいこん はくさい 長ねぎ りんご	579kcal	22.2g	1.8g
7	21	金	牛乳 クラッカー ごはん 鯖のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 のっぺい汁 果物	牛乳 米ボン	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 玄米パフ 油 水あめ	鯖 みそ 鶏肉 ちくわ かつお節 牛乳 きな粉	しょうが ゆず かぼちゃ 椎茸 だいこん にんじん ごぼう 昆布 万能ねぎ みかん	587kcal	24.4g	1.9g
8	22	土	牛乳 リッツ カレーうどん さつまいものレモン煮 浅漬け 果物	牛乳 菜飯おにぎり	うどん 油 片栗粉 さつまいも 砂糖 米	鶏肉 牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 レモン きゅうり かぶ しょうが オレンジ こまつな	575kcal	16.9g	1.9g
10	月	牛乳 ビスケット ビタパン(乳児:ミルクパン) タンドリーチキン コールスローサラダ 卵とコーンのスープ 果物	牛乳 ひっつみ汁	ビタパン マヨネーズ 片栗粉 小麦粉	鶏肉 ヨーグルト たまご 牛乳 かつお節 油揚げ	キャベツ きゅうり ごぼう 椎茸 長ねぎ にんじん コーン みかん だいこん 万能ねぎ	583kcal	23.0g	2.1g	
11	火	牛乳 野菜スナック ビビンバ ラーパーツァイ わかめスープ 果物	麦茶 おせんべい ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま おせんべい	豚肉 たまご ヨーグルト	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい わかめ 玉ねぎ 長ねぎ りんご	592kcal	18.7g	2.2g	
11	25	牛乳 野菜スナック クリスマスピラフ 鶏肉の唐揚げ フライドポテト フレンチサラダ にんじんポタージュ 果物	牛乳 サンタゼリー ウエハース	米 パター 油 片栗粉 じゃがいも 食パン 砂糖 ウエハース	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 赤ピーマン にんじん キャベツ きゅうり ミックスベジタブル ブロッコリー ミニトマト オレンジ パナナ グレープフルーツ いちご	594kcal	20.2g	2.0g	
12	26	水	牛乳 リッツ 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆とさつまいもの甘辛煮 すまし汁 果物	牛乳 べったんこパン	米 押麦 砂糖 さつまいも 油 片栗粉 ごま 麩 白玉粉 じゃがいも	鮭 みそ 大豆 じゃこ かつお節 牛乳 豆乳 ツナ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン 椎茸 昆布 ほうれんそう りんご	581kcal	23.9g	1.7g
13	27	木	牛乳 お米せんべい ほうとう れんこんのつくね揚げ ひとしおきゅうり 果物	牛乳 ぶるぶるもち	ほうとう麺 さといも 油 砂糖 片栗粉	かつお節 鶏肉 みそ はんぺん 牛乳 きな粉	だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ 長ねぎ れんこん しょうが きゅうり パナナ	587kcal	16.7g	2.0g
14	28	金	牛乳 クラッカー ごはん 手作りふりかけ きんぴら煮 ゆかりあえ みそ汁 果物	牛乳 肉まん	米 ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 油	かつお節 豚肉 豆腐 おから わかめ みそ 牛乳 豆乳	塩昆布 ごぼう にんじん こまつな もやし 長ねぎ みかん	575kcal	19.1g	1.5g

※今月の果物は、りんご・みかん・バナナ・オレンジ・グレープフルーツを予定しています。(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。