



2019年12月 給食献立表



大島なかよし保育園

| 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 | 脂質 | 食塩相当量 |
| 2 | 16 | 月 | 牛乳 せんべい 切干大根とツナの炊き込み 五目豆 豆腐の松風焼 すまし汁 果物 | 牛乳 フレンチトースト | 米 サラダ油 パン粉 ごま油 砂糖 三温糖 フランスパン | ツナ 豆腐 たまご 鶏ひき肉 みそ 牛乳 青のり 大豆 はんぺん | 切干大根 葉ねぎ 大根 にんじん 干し椎茸 洋ナシ | 541kcal | 26.8g | 15.9g | 2.5g |
| 3 | 17 | 火 | 牛乳 ビスケット トマトクリームパスタ かぶスープ コールスローサラダ 果物 | 牛乳 海苔サンド | スパゲッティ オリーブ油 米 じゃが芋 マヨネーズ | ベーコン 牛乳 生クリーム トマト缶 鶏肉 しらす | にんにく トマト缶 アスパラガス りんご きゃべつ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ | 585kcal | 18.0g | 22.3g | 2.1g |
| 4 | 18 | 水 | 牛乳 ウエハース ごはん コロッケ みそ汁 きゃべつの香りづけ 果物 | 牛乳 ごまスティック | 米 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 | 豚ひき肉 みそ 牛乳 | 玉ねぎ きゃべつ レモン にんじん しめじ えのき ねぎ | 554kcal | 15.0g | 17.4g | 1.8g |
| 5 | 19 | 木 | 牛乳 せんべい 麦ごはん 赤魚の煮つけ 干草和え きりたんぼ汁 果物 | 牛乳 小魚のお好み焼き | 米 押麦 砂糖 きりたんぼ 小麦粉 サラダ油 | 赤魚 たまご 豚肉 みそ 牛乳 かつお節 | 生姜 ほうれん草 にんじん 白菜 大根 ねぎ ごぼう キャベツ パナナ | 556kcal | 24.0g | 10.6g | 2.0g |
| 6 | 20 | 金 | 牛乳 ビスケット トースト かぼちゃのグラタン 果物 ゆずドレッシングサラダ コンソメスープ | 牛乳 じゃが餅焼き | 食パン バター サラダ油 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 | 鶏肉 牛乳 チーズ ウィンナー | かぼちゃ 玉ねぎ パセリ きゃべつ みかん きゅうり にんじん ゆず | 591kcal | 20.4g | 10.6g | 2.0g |
| 7 | 21 | 土 | 牛乳 せんべい 親子南蛮うどん ちくわの磯部揚げ 果物 | 麦茶 せんべい カップヨーグルト | うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉 サラダ油 せんべい | たまご 鶏肉 ちくわ 青のり ヨーグルト | 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ | 498kcal | 25.1g | 10.9g | 2.2g |
| 9 | 23 | 月 | 牛乳 せんべい チキンカレー 大根スープ みそドレサラダ 果物 | 牛乳 餃子の皮せんべい | 米 サラダ油 バター じゃが芋 小麦粉 ごま油 ごま 餃子の皮 | 鶏肉 みそ ベーコン 牛乳 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん コーン きゅうり 大根 パセリ りんご | 553kcal | 17.6g | 17.9g | 2.4g |
| 10 | 24 | 火 | 牛乳 ビスケット ほうとう しらす卵 果物 | 牛乳 きな粉豆 わかめごはんおにぎり | ほうとう 里芋 こんにゃく 砂糖 米 | 豚肉 油揚げ みそ たまご しらす 牛乳 大豆 | 大根 かぼちゃ ごぼう いちご 干し椎茸 ねぎ ほうれん草 わかめ | 553kcal | 26.4g | 14.8g | 1.9g |
| 11 | 水 | 牛乳 ウエハース 麦ごはん ポークチャップ 果物 青菜としめじの煮びたし すまし汁 | 牛乳 スイートポテト | 米 押麦 サラダ油 さつま芋 バター グラニュー糖 | 豚肉 豆腐 なた かつお節 牛乳 | 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 葉ねぎ みかん | 594kcal | 20.4g | 22.1g | 2.0g | |
| 12 | 26 | 木 | 牛乳 せんべい 丸パン 鶏肉のクリーム煮 果物 キャロットサラダ オニオンスープ | 牛乳 焼きおにぎり | 丸パン 小麦粉 サラダ油 バター 米 | 鶏肉 牛乳 | 白菜 グリーンピース にんじん 玉ねぎ きゃべつ パセリ パナナ | 542kcal | 20.0g | 19.5g | 2.3g |
| 13 | 27 | 金 | 牛乳 ビスケット 海苔の佃煮ごはん 魚の若草焼き レモン和え なめこ汁 果物 | 牛乳 チーズクッキーバー | 米 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター | たら みそ 豆腐 牛乳 粉チーズ たまご | ブロッコリー きゃべつ きゅうり にんじん レモン なめこ ねぎ オレンジ | 597kcal | 24.8g | 20.8g | 2.6g |
| 14 | 土 | 牛乳 ビスケット ブッシュドノエル風 麦茶 | 砂糖 小麦粉 バター 粉糖 | たまご 牛乳 生クリーム | ミカン缶 いちご | 389kcal | 20.9g | 31.7g | 2.9g | | |
| 25 | 水 | 牛乳 ウエハース ピラフ 鶏のから揚げ コーンポタージュ ツリーサラダ フルーツポンチ | 麦茶 ふわふわヨーグルト | 米 押麦 小麦粉 パン粉 上新粉 サラダ油 砂糖 里芋 さつま芋 | 高野豆腐 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 | きゃべつ きゅうり 人参 青梗菜 洋ナシ レモン 大根 りんご なし | 558kcal | 7.9g | 23.5g | 0.3g | |
| 28 | 土 | 牛乳 ビスケット ドリア コーンスープ 果物 | 麦茶 せんべい カップヨーグルト | 米 バター サラダ油 小麦粉 パン粉 せんべい | 鶏肉 牛乳 粉チーズ ベーコン カップヨーグルト | 玉ねぎ パセリ コーン グリーンピース オレンジ | 574kcal | 20.0g | 16.1g | 2.2g | |

※今月の果物は、いちご・りんご・みかんを予定しています。(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。

