



2019年度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
2	16	月	牛乳 ビスケット ドライカレー ごぼうサラダ きのこのスープ りんご	牛乳 麩ラスク(シュガー)	米 油 バター 小麦粉 砂糖 マヨドレ ごま 麩	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ にんじん セロリー ビーマン マッシュルーム ごぼう きゅうり コーン しめじ えのき りんご	551kcal	14.6g	2.0g
3	17	火	牛乳 野菜スナック ごはん れんこん入りつくね 青菜とじゃこの和え物 すまし汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	鶏ひき肉 味噌 じゃこ はんぺん 牛乳 たまご	生姜 玉ねぎ にんじん れんこん 小松菜 キャベツ みつば オレンジ いちごジャム	533kcal	22.5g	1.8g
4	18	水	牛乳 リッツ ミルクパン スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ チンゲン菜スープ りんご	牛乳 甘みそおにぎり	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 米 ごま	ハム たまご チーズ 牛乳 味噌	玉ねぎ ビーマン ひじき きゅうり キャベツ にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 りんご	509kcal	19.5g	2.1g
5	19	木	牛乳 お米せんべい ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 水菜のお浸し 冬野菜のみそ汁 みかん	牛乳 サモサ	米 塩こうじ じゃがいも 油 ぎょうざの皮	鶏もも肉 味噌 牛乳 豚ひき肉	水菜 白菜 にんじん 大根 ほうれん草 ねぎ みかん 玉ねぎ	514kcal	21.2g	1.3g
6	20	金	牛乳 クラッカー ごはん 鱈のゆずみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 のっぺい汁 パナナ	牛乳 チーズスコーン	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 小麦粉 バター	さわら 味噌 鶏ひき肉 ちくわ 牛乳 たまご チーズ	生姜 ゆず かぼちゃ 干し椎茸 大根 にんじん ごぼう ねぎ パナナ	570kcal	23.0g	2.0g
7	21	土	牛乳 ポーロ 麻婆豆腐丼 もやしのナムル たまごスープ オレンジ	牛乳 きな粉トースト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 食パン バター	豚ひき肉 味噌 豆腐 たまご 牛乳 きな粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 もやし きゅうり コーン ねぎ オレンジ	521kcal	19.9g	2.1g
9	23	月	牛乳 ビスケット ごはん チキンピカタ じゃことビーマンいため コンソメスープ オレンジ	牛乳 バナナブレッド	ごはん 小麦粉 油 しらたき 砂糖 ごま バター	鶏もも肉 たまご 粉チーズ 牛乳 じゃこ	ビーマン にんじん かぶ えのき オレンジ パナナ	574kcal	22.3g	1.6g
10	24	火	牛乳 野菜スナック 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 即席漬(大根) すまし汁 りんご	牛乳 大学いも	米 押麦 砂糖 バター 麩 さつまいも 油 ごま	鮭 味噌 牛乳	生姜 にんじん 玉ねぎ ビーマン しめじ きゅうり 大根 わかめ 干し椎茸 りんご	503kcal	19.9g	1.4g
11	25	水	牛乳 リッツ 食パン 白菜と肉団子のクリームシチュー ビーンズサラダ みかん	牛乳 野沢菜チャーハン	食パン 片栗粉 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	豚ひき肉 牛乳 生クリーム ひよこ豆 ツナ じゃこ わかめ たまご	玉ねぎ にんじん 白菜 エリンギ キャベツ きゅうり コーン みかん 生姜 にんにく	564kcal	20.3g	2.0g
			牛乳 リッツ カラフルピラフ ハンバーグ フライドポテト グリーンサラダ コーンスープ フルーツ盛り合わせ	りんごジュース クリスマスパフェ	米 バター 油 マヨドレ パン粉 フライドポテト 砂糖 コーンフレーク	豚ひき肉 豆腐 牛乳 生クリーム アイス	玉ねぎ ミックスベジタブル ビーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん コーン オレンジ グレープフルーツ	653kcal	20.2g	2.3g
12	26	木	牛乳 お米せんべい ほうとう ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え オレンジ	牛乳 ビスキュイパン	ほうとう麺 小麦粉 片栗粉 油 ミルクパン バター	豚小間 油揚げ 味噌 ちくわ 牛乳	大根 にんじん 白菜 かぼちゃ ねぎ 青のり キャベツ 塩昆布 オレンジ	502kcal	21.8g	2.0g
13	27	金	牛乳 クラッカー ごはん 手作りふりかけ きんぴら煮 きゅうりの甘酢漬 みそ汁 パナナ	牛乳 にんじんブリッツ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉	かつお節 豚もも肉 油揚げ 味噌 牛乳 粉チーズ	塩昆布 ごぼう にんじん 大根 きゅうり パナナ	533kcal	17.6g	1.8g
14	28	土	牛乳 ポーロ ナポリタン アップルドレッシングサラダ かぶスープ オレンジ	牛乳 ツナとえのきのおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米	ベーコン 粉チーズ 牛乳 ツナ	にんにく 玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご かぶ オレンジ えのき	484kcal	15.4g	2.1g

※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。