



12月 献立表



平成30年

あおぞら北

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		乳児	幼児
1 土	クラッカー 麦茶	焼きそば キャベツの味噌マヨ和え パナナ 麦茶	ドーナツ 麦茶	豚肉 かつお節 鶏肉 味噌	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ ドーナツ クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり パナナ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水	エネルギー:482kcal タンパク:14.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:563kcal タンパク:17.1g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.2g
3 月	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 味噌汁 あじのから揚げ 白菜とりんごのフレンチサラダ みかん 麦茶	ピザトースト 牛乳	味噌 あじ ベーコン チーズ 牛乳	米 押し麦 ごま油 片栗粉 油 砂糖 食パン	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 切干大根 にんにく しょうが 白菜 りんご きゅうり みかん 玉ねぎ ビーマン 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶 トマトケチャップ	エネルギー:529kcal タンパク:21.5g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:639kcal タンパク:27g 脂質:19.5g 食塩相当量:2.4g
4 火	人参煮 麦茶	ハヤシライス じゃこと野菜の和え物 ジャムヨーグルト 麦茶	フライドポテト 牛乳	豚肉 しらす ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ ほうれん草 りんごソース	水 ハヤシルー こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:536kcal タンパク:17g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.9g	エネルギー:678kcal タンパク:22g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.4g
5 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろの煮付け プロッコリーのおかか和え パナナ 麦茶	オレンジゼリー ビスケット 麦茶	味噌 厚揚げ めかじき かつお節 クリーム	米 砂糖 ビスケット せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ しょうが プロッコリー もやし パナナ オレンジジュース アガー	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:450kcal タンパク:16.6g 脂質:10.2g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:503kcal タンパク:20g 脂質:10.2g 食塩相当量:1.4g
6 木	ウエハース 麦茶	あんかけ焼きそば コンソメスープ わかめときゅうりの酢の物 グレープフルーツ 麦茶	チャーハン 麦茶	豚肉 干しえび	蒸し中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 米 ウエハース	白菜 もやし テンゲン菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ 長ねぎ	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩 穀物酢 麦茶	エネルギー:473kcal タンパク:12.9g 脂質:9.5g 食塩相当量:1.9g	エネルギー:559kcal タンパク:16.2g 脂質:10.5g 食塩相当量:2.3g
7 金	チーズ 麦茶	【大雪】ご飯 味噌汁 おでん 納豆和え みかん 麦茶	おまんじゅう 牛乳	味噌 木綿豆腐 焼き竹輪 さつま揚げ 鶏卵 納豆 小豆 牛乳 チーズ	米 薄力粉 強力粉	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 大根 人参 白菜 小松菜 みかん	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶	エネルギー:490kcal タンパク:21g 脂質:13g 食塩相当量:1.9g	エネルギー:567kcal タンパク:23.8g 脂質:14g 食塩相当量:1.9g
8 土	ボン菓子 麦茶	発表会					麦茶 水	エネルギー:12kcal タンパク:0.3g 脂質:0.1g 食塩相当量:0g	
10 月	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き れんこんサラダ りんご 麦茶	さつま芋蒸しパン 牛乳	味噌 鮭 牛乳	米 小切麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 さつま芋 ビスケット	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ れんこん ほうれん草 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:488kcal タンパク:18.5g 脂質:10g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:579kcal タンパク:23.1g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.5g
11 火	ボーロ 麦茶	丸パン コンスープ ミートローフ 大根のコロコロサラダ オレンジ 麦茶	ツナマヨおにぎり 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚肉 木綿豆腐 ツナ	丸パン 薄力粉 片栗粉 米 ノンエッグマヨネーズ たまごボーロ	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ 大根 きゅうり オレンジ	シチュールウ 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶	エネルギー:556kcal タンパク:17.4g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.9g	エネルギー:684kcal タンパク:21.8g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.6g
12 水	バナナ 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ ポテトサラダ みかん 麦茶	サーターアングギー 牛乳	ウインナー ロースハム 鶏卵 スキムミルク 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ えのき茸 ほうれん草 きゅうり みかん パナナ	塩 トマトケチャップ チキンスープの素 水 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:585kcal タンパク:16.4g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:706kcal タンパク:20.9g 脂質:26.9g 食塩相当量:2g
13 木	せんべい 麦茶	わかめご飯 味噌汁 チーズ入り玉子焼き 切干大根煮物 パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏卵 チーズ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ せんべい	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ テンゲン菜 玉ねぎ 切干大根 人参 グリンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶	エネルギー:476kcal タンパク:16.4g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.7g	エネルギー:587kcal タンパク:21.3g 脂質:18.7g 食塩相当量:2.1g
14 金	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき きのこのバター醤油ソテー りんご 麦茶	杏仁豆腐 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 無塩バター ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ 大根 人参 ひじき 万能ねぎ 玉ねぎ しめじ エリンギ 小松菜 えのき茸 パプリカ りんご アガー 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶	エネルギー:454kcal タンパク:13.1g 脂質:13.3g 食塩相当量:0.8g	エネルギー:515kcal タンパク:16.1g 脂質:15.4g 食塩相当量:1g
15 土	チーズ 麦茶	ピビンパご飯 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ 麦茶	クリームパン 麦茶	豚肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 ごま ビーフン 油 クリームパン	しょうが ほうれん草 もやし 人参 焼きのり テンゲン菜 長ねぎ わかめ 白菜	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 だし醤油 穀物酢 麦茶	エネルギー:417kcal タンパク:13.5g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:452kcal タンパク:13.5g 脂質:11.6g 食塩相当量:1.2g
17 月	オレンジ 麦茶	ご飯 味噌汁 白身魚フライ キャベツ トマト りんご 麦茶	チーズベーコンブレッド 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 牛乳 ベーコン チーズ	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 強力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 長ねぎ キャベツ トマト りんご 玉ねぎ コーン オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 塩 ドライイースト	エネルギー:500kcal タンパク:19.3g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:603kcal タンパク:24.1g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.6g
18 火	ビスケット 麦茶	ご飯 ロールキャベツ 人参ドレッシングサラダ みかん 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 砂糖 ウエハース ビスケット	玉ねぎ キャベツ ダイストマト 大根 きゅうり コーン みかん ぶどうジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 人参ドレッシング 麦茶	エネルギー:496kcal タンパク:16.9g 脂質:14.7g 食塩相当量:0.9g	エネルギー:581kcal タンパク:21.1g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.1g
19 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 車麩チャンプルー さつま芋サラダ パナナ 麦茶	マカロニグラタン 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 鶏卵 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	米 車麩 ごま油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 もやし 人参 たら きゅうり レーズン パナナ パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素	エネルギー:548kcal タンパク:17.6g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:656kcal タンパク:22.5g 脂質:20.5g 食塩相当量:1.6g
20 木	ボーロ 麦茶	ご飯 すまし汁 さばのみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え みかん 麦茶	スイートポテト 牛乳	木綿豆腐 さば 味噌 牛乳 クリーム	米 砂糖 ごま さつま芋 無塩バター たまごボーロ	昆布 干しいたけ 大根 わかめ しょうが 小松菜 白菜 ごぼう 人参 みかん 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶	エネルギー:480kcal タンパク:18.2g 脂質:15.7g 食塩相当量:1g	エネルギー:576kcal タンパク:23.6g 脂質:20.8g 食塩相当量:1.4g
21 金	クラッカー 麦茶	カレーピラフ シチュウ 鶏肉のから揚げ オーロラサラダ いちご 麦茶	クリスマスプリン 紅茶	スキムミルク 牛乳 鶏肉 鶏卵 クリーム	米 無塩バター じゃが芋 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 小松菜 グリンピース しょうが キャベツ きゅうり コーン いちご	水 チキンスープの素 カレー粉 塩 シチュール ウ こいくちしょうゆ 料理酒 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:580kcal タンパク:13.2g 脂質:24.6g 食塩相当量:2.3g	エネルギー:708kcal タンパク:19.2g 脂質:30.4g 食塩相当量:2.8g
22 土	ウエハース 麦茶	すき焼き風丼 味噌汁 もやしのごま和え 麦茶	あげせんべい 麦茶	豚肉 焼き豆腐 味噌 油揚げ	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ごま わかし ウエハース	白菜 しらす えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ わかめ もやし ほうれん草 人参	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:379kcal タンパク:12.2g 脂質:10.5g 食塩相当量:1.5g	エネルギー:424kcal タンパク:14.6g 脂質:11.1g 食塩相当量:1.6g
24 月		振替休日(天皇誕生日)							
25 火	ボン菓子 麦茶	ご飯 チキンカレー 福神漬け 大根サラダ りんご 麦茶	ツリーパンケーキ 牛乳	鶏肉 クリーム 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ボン菓子	玉ねぎ 人参 ふくしんづけ 大根 きゅうり りんご	水 カレールウ 麦茶 みりん ベーキングパウ ダー	エネルギー:607kcal タンパク:15g 脂質:20.2g 食塩相当量:1.7g	エネルギー:731kcal タンパク:18.7g 脂質:26.2g 食塩相当量:2.3g
26 水	ヨーグルト 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め もやしののりお和え みかん 麦茶	シュガーパイ 牛乳	味噌 豚肉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 小切麩 油 パイシート グラニュー糖 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが もやし ほうれん草 人参 焼きのり みかん	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:538kcal タンパク:19.3g 脂質:21.4g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:606kcal タンパク:17.2g 脂質:25.1g 食塩相当量:1.6g
27 木	せんべい 麦茶	きつねうどん ごぼうサラダ グレープフルーツ 麦茶	りんごの cupcakes 牛乳	油揚げ 鶏卵 牛乳	うどん ごま ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	ほうれん草 長ねぎ ごぼう キャベツ 人参 コーン グレープフルーツ りんご	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:471kcal タンパク:13.2g 脂質:20.4g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:577kcal タンパク:17.2g 脂質:25.9g 食塩相当量:1.3g
28 金	ビスケット 麦茶	三色そばろ丼 味噌汁 春雨サラダ みかん 麦茶	キャラット蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま 薄力粉 ビスケット	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ きゅうり 人参 みかん	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:536kcal タンパク:18.1g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:658kcal タンパク:22.9g 脂質:19.1g 食塩相当量:1.5g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳 平均量	515	17	15.9	227	1.5
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
幼 平均量	617	21.2	19.5	275	1.9

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行:株式会社ミールケア