

# 12月の献立

大宮みちのこ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	御飯 肉豆腐 焼きかぼちゃ みそ汁(キャベツ)	577.3(479.2) 21.6(17.9) 18.2(16.0) 1.6(1.2)	米、小麦粉、バター、砂糖、油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、脱脂粉乳	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、マーマレード、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ルヴァン牛乳	オレンジケーキ牛乳
02 木	御飯 鮭の照り焼き 大根とツナのサラダ みそ汁(じゃがいも)(さばだし・赤みそ)	554.2(475.7) 25.0(21.9) 19.5(17.6) 2.1(1.7)	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、バター、グラニュー糖	牛乳、さけ、淡色みそ、ツナ油漬缶	だいこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ	さばだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	カルシウムせんべい牛乳	シュガートースト牛乳
03 金	御飯 豚肉の香味焼き マカロニサラダ みそ汁(こまつな)	542.8(469.0) 22.2(19.6) 19.4(17.7) 1.8(1.5)	米、ビーフン、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にんにく、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ぱりんこ牛乳	炒めビーフン牛乳
04 土	チキンカレー コールスローサラダ	524.6(428.8) 16.4(14.1) 15.1(13.3) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム	カレールー、酢、食塩	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド牛乳
06 月	御飯 鶏肉のコーンフレーク焼き はるさめと小松菜のソテー きのこのスープ りんご	587.7(502.8) 23.2(20.4) 15.2(14.2) 1.9(1.4)	米、コーンフレーク、はるさめ、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	りんご、もやし、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン、しめじ、あおのり	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、洋風だしの素、食塩	星たべよ牛乳	チャーハン牛乳
07 火	玄米御飯 ぶりの照り焼き 切干大根の旨煮 みそ汁(じゃが芋)	593.5(502.4) 24.0(20.7) 21.8(19.5) 1.9(1.4)	米、玄米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、ぶり、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干しぶどう、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	味しらべ牛乳	パン粉クッキー牛乳
08 水	ミートスパゲティ キャベツのごまマヨサラダ コーンスープ	574.1(482.8) 22.1(19.3) 17.9(16.0) 1.9(1.5)	スパゲティ、米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、きな粉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、ごま	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	ルヴァン牛乳	きな粉おはぎ牛乳
09 木	御飯 豚肉のしょうが焼き スイートポテトサラダ みそ汁(大根)	588.6(502.3) 19.5(17.5) 19.9(17.7) 1.4(1.1)	米、さつまいも、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろししょうが	カルシウムせんべい牛乳	にんじんケーキ(米粉)牛乳
10 金	御飯 カレイのトマトソース 五目煮豆 みそ汁(豆腐)(さばだし・赤みそ)	525.9(454.1) 26.3(22.8) 14.4(13.7) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かれい、ゆで大豆、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、もやし、板こんにやく、トマトピューレ、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんにく、カットわかめ、しょうが	さばだし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	ぱりんこ牛乳	じゃがいものガレット牛乳
11 土	チャーハン(ツナ・ひじき) 野菜スープ バナナ	572.1(480.6) 16.7(14.9) 11.5(11.0) 1.9(1.5)	食パン、米、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちごジャム、えのきたけ、ピーマン、ひじき	しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	ジャムサンド牛乳
13 月	御飯 擬製豆腐 キャベツの磯あえ みそ汁(もやし)	540.2(451.3) 22.4(18.6) 14.9(13.2) 2.3(1.8)	米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、塩こんぶ、ねぎ、しいたけ、ごま、ひじき、ごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	星たべよ牛乳	おにぎり(昆布・おかゆ)牛乳
14 火	御飯 豚肉の香味焼き 白和え みそ汁(なめこ)(さばだし・赤みそ)	539.3(457.4) 24.1(20.2) 14.7(13.5) 2.2(1.7)	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、だいこん、にんじん、なめこ、ねぎ、ごま、ひじき、にんにく	さばだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	味しらべ牛乳	みそポテト牛乳
15 水	雑穀御飯 さけのちゃんちゃん焼き 小松菜のごま和え どさんこ汁	529.5(425.0) 24.4(19.7) 12.9(11.8) 1.9(1.5)	米、米粉、じゃがいも、押麦、油、砂糖、バター、ごま油	牛乳、さけ、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、ごま	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょう	ルヴァン牛乳	蒸しパン(あずき)牛乳
16 木	ピラフ 鶏のから揚げ マカロニポリタン ゆでブロッコリー 野菜スープ	647.2(558.1) 21.2(19.1) 17.8(16.9) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、マカロニ、片栗粉、油、バター、砂糖	牛乳、ジョア、鶏もも肉(皮付き)、ハム、鶏ひき肉、ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、もも缶(白桃)、みかん缶、いちごジャム、いちご、ピーマン、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	カルシウムせんべい牛乳	フルーツケーキ(乳児は牛乳)
17 金	御飯 さわらの西京焼き れんこんサラダ すまし汁(白菜)	503.7(436.5) 23.8(20.8) 17.5(16.2) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さわら、ツナ油漬缶、ちくわ、淡色みそ	はくさい、だいこん、れんこん、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごま、ひじき	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、おろししょうが、和風だしの素	ぱりんこ牛乳	おでん牛乳
18 土	ロールパン クリームシチュー コロコロサラダ	519.3(439.3) 20.4(18.0) 15.7(14.7) 2.4(2.0)	ロールパン、じゃがいも、七分つき米、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、いんげん、塩こんぶ、焼きのり	しょうゆ、酢	マリービスケット牛乳	おにぎり(塩こんぶ)牛乳
20 月	御飯 ポークケチャップ 切干大根のサラダ 豆腐スープ(わかめ)	514.0(446.0) 24.3(21.3) 13.6(13.1) 1.6(1.3)	米、ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、にら、切り干しだいこん	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	星たべよ牛乳	ボンデケーキ牛乳
21 火	御飯 かれないのパン粉焼き 田舎煮 みそ汁(玉ねぎ)(さばだし・赤みそ)	546.4(468.5) 29.2(25.1) 16.6(15.2) 2.2(1.7)	米、小麦粉、さといも、パン粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、かれい、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、生揚げ、ちくわ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、だいこん、板こんにやく、にら、しいたけ、ごぼう、カットわかめ	さばだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩、おろしにんにく	味しらべ牛乳	ちぢみ牛乳
22 水	赤飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとちくわのサラダ みそ汁(こまつな) みかん	592.5(492.5) 22.0(18.3) 18.9(16.3) 1.8(1.3)	もち米、米、ホットケーキ粉、米粉、油、バター、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ささげ(乾)	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、バナナ、えのきたけ、黒ごま、レモン果汁、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、食塩、しょうゆ、ナツメグ、こしょう	ルヴァン牛乳	黒ゴマバナナケーキ牛乳
23 木	御飯 さばのカレー焼き 大根のごま酢和え みそ汁(白菜)	510.1(450.8) 21.5(19.5) 15.2(14.8) 1.4(1.2)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、はくさい、ねぎ、にんじん、ごま、カットわかめ	かつおだし汁、酢、酒、カレー粉、食塩	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり(さつまいも)牛乳
24 金	キャロットライス ミートローフ ポテトのチーズ焼き マカロニスープ	564.3(480.5) 24.9(21.4) 18.2(16.5) 2.4(1.9)	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、バナナ、コーン缶、いちごジャム、にんにく	洋風だしの素、酒、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	ぱりんこ牛乳	フルーツサンド牛乳
25 土	豚肉の甘みそ丼 すまし汁(白菜)	476.7(407.1) 16.8(14.7) 10.6(10.1) 1.8(1.5)	米、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、ピーマン	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(菜飯)牛乳
27 月	御飯 マーボー大根 はるさめサラダ 豆腐スープ	524.2(459.1) 20.6(18.6) 13.5(13.3) 2.4(1.9)	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、脱脂粉乳、きな粉	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、もやし、きゅうり、カットわかめ	酒、しょうゆ、酢、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	星たべよ牛乳	牛乳もち麦茶
28 火	冬野菜カレーライス チーズサラダ りんご	554.7(486.5) 18.8(17.3) 17.0(16.3) 1.9(1.6)	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、チーズ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、カリフラワー、きゅうり、コーン缶、りんご	カレールー、酢、食塩	味しらべ牛乳	蒸しパン(黒糖)牛乳