

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 揚げ豆腐 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