

平成30年12月 献立表

門田報徳保育園

3歳以上児

日	曜			あか	黄	みどり	栄養価	行事
		昼食	昼間	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		
1	土	セサミパン 野菜たっぷり豆乳 スープ 牛乳 バナナ	ジュース せんべい	ベーコン 牛乳	食パン ごま 豆乳(調整豆乳) じゃがいも 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ パナナ	エネルギー: 471kcal タンパク: 14.5g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 2.2g
2	日							
3	月	マカロニシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 りんご	フルーヨーグルト(★) 小鱼	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ ヨーグルト かたくちいわし	じゃがいも マカロニ 三温糖 ざらめ糖	スイートコーン缶 たまねぎ にんじん さやいんげん バレンシアオレンジ もも缶 パナナ みかん缶詰	エネルギー: 352kcal タンパク: 18g 脂質: 12.3g	食塩相当量: 1.2g
4	火	ポークチャップ 花野菜のシーザーサラダ 牛乳 みかん	牛乳 大学芋(★)	ぶたロース ベーコン 牛乳	フレンチドレッシング さつまいも 三温糖 ごま 油	たまねぎ にんにく ブロッコリー カリフラワー にんじん スイートコーン缶 みかん	エネルギー: 470kcal タンパク: 17.5g 脂質: 25.1g	食塩相当量: 1.8g
5	水	焼き魚 かぼちゃサラダ 牛乳 りんご	牛乳 ミルクリッチ	べにざけ プロセスチーズ 牛乳	マヨネーズ クリームパン	日本かぼちゃ にんじん きゅうり スイートコーン缶 りんご	エネルギー: 456kcal タンパク: 22.4g 脂質: 23.1g	食塩相当量: 0.9g
6	木	大根とちくわぶの味噌煮 野菜のキッシュ 牛乳 スイーツ	ヤクルト せんべい	ぶたかた 生揚げ みそ ベーコン 鶏卵 クリーム乳脂肪・植物性脂肪 プロセスチーズ 牛乳	さといも ちくわぶ 三温糖 調合油 米菓	だいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ スウィーツ	エネルギー: 468kcal タンパク: 18.3g 脂質: 24.3g	食塩相当量: 1.5g
7	金	豚おろしそうめん 揚げ出し豆腐 牛乳 バナナ	牛乳 クッキー	ぶたひき肉 凍り豆腐(乾) 牛乳	そうめん(乾) 三温糖 じゃがいもでん粉 なたね油 ビスケット	だいこん 焼きのり パナナ	エネルギー: 532kcal タンパク: 22.8g 脂質: 25.2g	食塩相当量: 2.3g
8	土	おみやげ		牛乳	パン	みかん		発表会
9	日							
10	月	ブロッコリーカレー 小女子の甘煮 牛乳 りんご	飲むヨーグルト(★) ビスケット	ぶたかた いかなぎ 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも なたね油 三温糖 乳酸菌飲料 ビスケット	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが バレンシアオレンジ	エネルギー: 355kcal タンパク: 12.7g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.2g
11	火	チキンカツ 三色和え 牛乳 オレンジ	スポロン せんべい	ぶたヒレ 鶏卵 かつお節 牛乳	薄力粉 パン粉 油 三温糖 米菓	キャベツ スイートコーン缶 にんじん りんご	エネルギー: 336kcal タンパク: 16.9g 脂質: 9.1g	食塩相当量: 0.9g
12	水	カレイの煮つけ マカロニサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 フルーツサンド(★)	まがれい かつお缶詰 牛乳 ホイップ クリーム(乳脂肪)	三温糖 マカロニ(乾) マヨネーズ ロールパン	しょうが きゅうりにんじん スイートコーン缶 パナナ もも缶	エネルギー: 508kcal タンパク: 20.8g 脂質: 23.4g	食塩相当量: 1.1g
13	木	麻婆豆腐 半月卵 牛乳 りんご	ジョア クラッカー	木綿豆腐 ぶたひき肉 みそ 鶏卵 牛乳	油 じゃがいもでん粉 クラッカー	根深ねぎ にんじん たまねぎ にら しょうが バレンシアオレンジ	エネルギー: 419kcal タンパク: 22.3g 脂質: 14g	食塩相当量: 1g
14	金	鶏のから揚げ ごぼうサラダ とろりんスープ みかん わかめご飯	プリン せんべい	鶏もも かに風味かまぼこ 鶏卵	薄力粉 じゃがいもでん粉 油 ごま フレンチドレッシング 精白米 米菓	にんにく しょうが ごぼう にんじん きゅうり スイートコーン缶 たまねぎ わかめ えのきたけ みかん 乾燥わかめ	エネルギー: 566kcal タンパク: 16.4g 脂質: 20g	食塩相当量: 1.4g
15	土	ソフトフランスジャムパン 春雨ソテー 牛乳 りんご	ジュース せんべい	牛乳	コッペパン いちご 緑豆はるさめ(乾) 油 米菓	にんじん たまねぎ こまつな スイートコーン缶 りんご	エネルギー: 487kcal タンパク: 14.5g 脂質: 11.7g	食塩相当量: 1.9g

平成30年12月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日 曜	献立		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	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		
16	日						
17	月	手羽元のさっぱり煮 ナムル 栄養すいとん汁 みかん	ヨーグルト いも花子	鶏手羽 絹ごし豆腐 ぶたかた 油揚げ みそ	油 ごま油 ごま 上新粉 さつまいも 調合油 水あめ	もやし こまつな にんじん にんにく だいこん ごぼう 根深ねぎ みかん	エネルギー：418kcal タンパク：20.8g 脂質：17.5g 食塩相当量：1.5g
18	火	焼肉 ビーフンソテー 牛乳 りんご	ジュース ビスコ	ぶたロース ベーコン 牛乳	ごま(乾) ビーフン 油 バター 米 菓	にんじん キャベツ もやし りんご	エネルギー：378kcal タンパク：14.3g 脂質：18.3g 食塩相当量：1g
19	水	さわらの味噌焼き ポテトサラ ダ 牛乳 バナナ	牛乳 ピザパン(★)	みそ さわら かつお缶詰 プロセス チーズ 牛乳 ベーコン	三温糖 じゃがいも マヨネーズ ロールパン 油	きゅうり にんじん スイートコーン缶 バナナ たまねぎ 青ピーマン	エネルギー：574kcal タンパク：25.2g 脂質：30.1g 食塩相当量：2.1g
20	木	五目納豆 冬至かぼちゃ 牛 乳 オレンジ	牛乳 トッピングケーキ (★)	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセ スチーズ 小豆牛乳 ホイップクリー ム(植物性脂肪)	油 さつまいも 三温糖 ホットケーキ 用 ミルクチョコレート バター ざら め糖	にんじん 根深ねぎ 日本かぼちゃ みかん	エネルギー：616kcal タンパク：20.4g 脂質：32.2g 食塩相当量：1.5g
21	金	焼きそば ウインナー 牛乳 りんご	ヤクルト せんべい	ぶたかたソーセージ 牛乳	蒸し中華めん 油 米菓	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ バレンシアオレンジ	エネルギー：391kcal タンパク：14.4g 脂質：19.3g 食塩相当量：1.4g
22	土	クリームサンド コーンサラダ 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	牛乳	食パン ミルクチョコレート マカロニ (乾) マヨネーズ 米菓	スイートコーン缶 きゅうり ブロッ コリー りんご	エネルギー：584kcal タンパク：16g 脂質：21.2g 食塩相当量：1.3g 冬至
23	日						天皇誕生日
24	月						振替休日
25	火	ヘルシーミートローフ ブロッ コリーサラダ ミネストローネ みか ん	ヨーグルト・昆布 クリスマスケーキ(お みやげ)	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 プロセ スチーズ ベーコン 黄だいず水煮缶	パン粉 三温糖 スパゲッティ マヨ ネーズ じゃがいも 精白米 ショート ケーキ	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんじん きゅうり スイートコーン缶 トマト缶 にんにく トマトジュース み かん 乾燥わかめ 刻み昆布	エネルギー：590kcal タンパク：22.5g 脂質：19.7g 食塩相当量：2.9g クリスマス 会
26	水	かつおの竜田揚げ 土佐和え 牛乳 バナナ	牛乳 チーズドッグパン (★)	かつお かつお節 牛乳 ソーセージ プロセスチーズ	じゃがいもでん粉 油 コッペパン	しょうが ほうれんそう にんじん ス イートコーン缶 わかめ バナナ キャベツ	エネルギー：539kcal タンパク：28g 脂質：21.2g 食塩相当量：2.3g
27	木	治部煮 野菜入リスクランブル エッグ 牛乳 スイーティー	牛乳 せんべい	鶏もも 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	さといも じゃがいも じゃがいもでん 粉 三温糖 米菓	にんじん 乾しいたけ さやいんげん たまねぎ こまつな スウィーティー	エネルギー：374kcal タンパク：15.5g 脂質：12.3g 食塩相当量：1g
28	金	トマトクリームスパゲティ レバー の竜田揚げ 牛乳 りんご	ジョア おにぎり(★)	ベーコン クリーム(乳脂肪) ぶた肝 臓 牛乳 プロセスチーズ	スパゲッティ(乾) じゃがいもでん粉 調合油 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん トマト缶 トマト ジュース みかん 乾燥わかめ	エネルギー：630kcal タンパク：27.3g 脂質：21.3g 食塩相当量：1.4g
29	土	おみやげ		牛乳	パン		午前保育
30	日						
31	月						

※(★)は手作りおやつです。又、材料の都合により、献立を変更する場合があります。