

# 令和元年12月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

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 日								
2 月	チキンカレー 小女子の甘煮 牛乳 オレンジ	ヨーグルト 昆布	鶏むね いかなご 牛乳	じゃがいも 調合油 三温糖	にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく バレンシアオリーブシ 和み豆	エネルギー：307kcal タンパク：12.6g 脂質：11.3g	食塩相当量：1.6g	
3 火	ポークチャップ シーザーサラダ 牛乳 りんご	牛乳 ビスケット	ぶたロース ベーコン プロセスチーズ 牛乳	マヨネーズ ビスケット	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン缶 にんじん きゅうり りんご	エネルギー：491kcal タンパク：18.7g 脂質：30.3g	食塩相当量：1.4g	
4 水	鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 チーズドッグパン(★)	しろさけ みそ プロセスチーズ 牛乳 ソーセージ	バター 三温糖 マカロニ マヨネーズ コッペパン	たまねぎ キャベツ ブラックマッペもやし ぶなしめじ きゅうり にんにく フライド	エネルギー：609kcal タンパク：27g 脂質：30.5g	食塩相当量：3.4g	
5 木	すき焼き風煮 ス克蘭ブルエッグ 里芋のみそ和え 牛乳 みかん	ジュース せんべい	ぶたかた 焼き豆腐 鶏卵 牛乳 みそ	しらたき 三温糖 バター さといも ごま 米菓	たまねぎ にんじん ほうれんそう うんしゅうみかん	エネルギー：453kcal タンパク：22.3g 脂質：15.3g	食塩相当量：1.3g	
6 金	和風スパゲティ レバーの甘煮 牛乳 デコボン	ジュース せんべい	ベーコン ぶた肝臓 牛乳	スパゲティ 調合油 三温糖 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ あまのり ネーブル	エネルギー：338kcal タンパク：14.7g 脂質：11.2g	食塩相当量：1.2g	
7 土	ピザパン アンパンマンパン 牛乳 みかん		ベーコン プロセスチーズ 牛乳	ロールパン 調合油 チョココロネ	たまねぎ 青ピーマン スイートコーン缶 うんしゅうみかん	エネルギー：571kcal タンパク：14.8g 脂質：24.1g	食塩相当量：1.5g	発表会
8 日								
9 月	炒り豆腐 ヤーコン金平 肉団子 スープ みかん	野菜生活 手作りポテトチップス(★)	木綿豆腐 鶏卵 ぶた大型種 かつ 鶏ひき肉	三温糖 じゃがいも ごまごま油 はるさめ じゃがいも	にんじん ひじき 乾しいたけ たいこん たまねぎ はるさめ 相沢わかぎ うんしゅう	エネルギー：446kcal タンパク：22.7g 脂質：17.7g	食塩相当量：1.7g	
10 火	タンドリーチキン 春雨サラダ 牛乳 りんご	スポロン せんべい	鶏もも ヨーグルト 牛乳	はるさめ ドレッシング 米菓	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん スイートコーン缶 きゅうり	エネルギー：389kcal タンパク：15.6g 脂質：14.1g	食塩相当量：1.6g	
11 水	さばの味噌煮 コロコロサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 トッピングアップルケーキ(★)	まさば みそ かつお缶詰 牛乳 牛乳	三温糖 さといも ドレッシング プレミックス粉 三温糖 バター	しょうが にんじん きゅうり 黄ピーマン バナナ りんご	エネルギー：479kcal タンパク：20.3g 脂質：21.4g	食塩相当量：1.5g	
12 木	筑前煮 かぼちゃキッシュ 牛乳 オレンジ	牛乳 大学芋(★)	鶏もも ベーコン 鶏卵 植物油性脂肪 プロセスチーズ 牛乳	こんにやく 三温糖 調合油 さつまいも ごま	ごぼう にんじん 乾しいたけ れんこん さやいんげん 西洋かぼちゃ たまねぎ	エネルギー：570kcal タンパク：20.6g 脂質：33.9g	食塩相当量：2.3g	
13 金	鶏のから揚げ ごぼうサラダ 卵と野菜のスープ わかめご飯 みかん	ヨーグルト 小魚	鶏もも 鶏卵 かつくちいわし	薄力粉 じゃがいもでん粉 調合油 ごま ドレッシング 練乳	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 だいこん	エネルギー：600kcal タンパク：22.7g 脂質：24.7g	食塩相当量：1.4g	誕生会
14 土	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ジャーマンポテト 牛乳 オレンジ	ジュース せんべい	ベーコン 牛乳	コッペパン いちごジャム ソフトタイプマーガリン じゃがいも バター 米菓	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 パセリ バレンシアオリーブ	エネルギー：624kcal タンパク：16.4g 脂質：23.5g	食塩相当量：2.2g	
15 日								
16 月	ハッシュドポーク さっぱりサラダ 牛乳 りんご	飲むヨーグルト(★) いも花子	ぶたかたロース かつお缶詰 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 調合油 乳酸菌飲料 さつまいも 調合油 水あめ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん キャベツ スイートコーン缶 りんご	エネルギー：359kcal タンパク：12.6g 脂質：16.1g	食塩相当量：1.5g	

# 令和元年12月 献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

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		
17 火	野菜の肉巻き スイートポテトサラダ 牛乳 デコポン	ヤクルト せんべい	ぶたもも プロセスチーズ 牛乳	さつまいも 三温糖 マヨネーズ 米菓	にんじん さやいんげん きゅうり スイートコーン缶 <small>缶詰 キューブリ</small>	エネルギー：451kcal タンパク：16.3g 脂質：16.8g	食塩相当量：1.3g
18 水	たらのおろし煮 にらたま にんじんのクリームチーズ和え 牛乳	牛乳 手作りラスク(★)	くろだい 鶏卵 牛乳 ナチュラルチーズ みそ	三温糖 食パン オリーブ油	だいこん しょうが にら にんじんうんしゅうみかん	エネルギー：548kcal タンパク：25.3g 脂質：22.5g	食塩相当量：1.8g
19 木	五目納豆 冬至かぼちゃ 牛乳 りんご	牛乳 せんべい	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 プロセスチーズ 小豆 牛乳	調合油 さつまいも 三温糖 米菓	にんじん 根深ねぎ 日本かぼちゃ りんご	エネルギー：433kcal タンパク：19.3g 脂質：15.6g	食塩相当量：1.5g
20 金	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 パナナ	ジョア クラッカー	ぶたかた ソーセージ 牛乳	蒸し中華めん 調合油 クラッカー	もやし たまねぎ にんじん キャベツ あおさ パナナ	エネルギー：554kcal タンパク：23.2g 脂質：25g	食塩相当量：1.7g
21 土	パン格拉タン ミルクリッチ 牛乳 みかん	バナナ	鶏手羽 牛乳	薄力粉 バター 食パン クリームパン	たまねぎ スイートコーン缶 うんしゅうみかん パナナ	エネルギー：640kcal タンパク：22.3g 脂質：22g	食塩相当量：1.6g
22 日							
23 月	トトロ白菜シチュー 竹輪と高野豆腐の煮物 牛乳 りんご	ヨーグルト ウエハース	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 凍り豆腐	じゃがいも 調合油 三温糖 ビスケット	たまねぎ にんじん はくさい りんご	エネルギー：402kcal タンパク：18.1g 脂質：16.4g	食塩相当量：1g
24 火	焼き魚 ひじきサラダ 牛乳 デコポン	牛乳 玄米パン	べにざけ プロセスチーズ 牛乳	三温糖 マヨネーズ あんパン	ひじき さやいんげん きゅうり スイートコーン にんじん <small>缶詰 キューブリ</small>	エネルギー：387kcal タンパク：21.1g 脂質：16.8g	食塩相当量：0.7g
25 水	ヘルシーミートローフ ポテトサラダ にんじんグラッセ ポトフ みかん	牛乳 ビスケット クリスマスケーキ(おみやげ)	ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 かつお缶詰 プロセスチーズ 鶏もも 牛乳	調合油 パン粉 三温糖 じゃがいも マヨネーズ パター ビスケット ショートケーキ	たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン缶 ブロッコリー キャベツ うんしゅうみかん	エネルギー：856kcal タンパク：25.7g 脂質：42.9g	食塩相当量：2.4g クリスマスパーティー
26 木	里芋の煮物 厚焼き玉子 牛乳 グレープフルーツ	プリン せんべい	鶏もも 油揚げ 鶏卵 牛乳	さといも こんにやく 三温糖 調合油 米菓	にんじん さやいんげん グレープフルーツ	エネルギー：406kcal タンパク：15.9g 脂質：16.8g	食塩相当量：0.8g
27 金	卵とじそうめん 白菜の塩昆布和え 牛乳 りんご	ジョア 鮭わかめおにぎり(★)	鶏もも 鶏卵 牛乳 べにざけ	そうめん じゃがいもでん粉 精白米	にんじん たまねぎ 乾しいたけ 根深ねぎ はくさい <small>きゅうり 塩昆布 りんご</small>	エネルギー：515kcal タンパク：23.1g 脂質：9.7g	食塩相当量：2.2g
28 土	セサミパン ボルシチ 牛乳 みかん	ジュース せんべい	ぶたかた 牛乳	食パン ごま じゃがいも 米菓	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト缶 トマト缶 <small>うんしゅうみかん</small>	エネルギー：488kcal タンパク：17.6g 脂質：13.4g	食塩相当量：2.3g
29 日							
30 月	メロンパン 野菜生活					エネルギー：252kcal タンパク：5.5g 脂質：4.9g	食塩相当量：0.3g 午前保育
31 火							年末休業日

※(★)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。