

令和元年12月 献立表

3歳未満児

門田報徳保

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	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	ジュース せんべい	チキンカレー 小女子の甘煮 牛乳 オレンジ ご飯	ヨーグルト ビスケット	鶏むね いかなご 牛乳	果汁入り飲料 米菓 じゃがいも 調合油 三温糖 精白米 ビスケット	にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく パレンシ アオムギ	エネルギー：513kcal タンパク：13.7g 脂質：15.6g	食塩相当量：1g
3 火	麦茶 玉子ポーロ	ポーロチャップ シーザーサラダ 豆麩汁 りんご ご飯	牛乳 ビスケット	ぶたロース ハム ナチュラルチーズ かつお節 みそ 生卵	ポーロ マヨネーズ 焼きふ 精白米 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 ごま つた り	エネルギー：528kcal タンパク：15.7g 脂質：21.4g	食塩相当量：1.1g
4 水	ヨーグルト	鮭のちゃんちゃん焼き マカロニ サラダ なめこ汁 パナナ ご飯	牛乳 チーズドッグパン(★)	しろさけ みそ プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 ソーセージ	バター 三温糖 マカロニ マヨネーズ 精白米 コッペパン	たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ きゅうり にんじん スイートコーン缶 なめこ	エネルギー：550kcal タンパク：24.1g 脂質：19.7g	食塩相当量：2.5g
5 木	牛乳 クッキー	すき焼き風煮 ス克蘭ブルエッグ 白菜汁 みかん ご飯 里芋の煮かき	ショア せんべい	牛乳 ぶたかた 焼き豆腐 鶏卵 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	ビスケット しらたき 三温糖 バター 精白米 さといも ごま 米菓	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい 根深ねぎ うんしゅうみかん	エネルギー：564kcal タンパク：22.4g 脂質：16.9g	食塩相当量：1g
6 金	牛乳 クラッカー	和風スパゲティ レバーの甘煮 牛乳 デコボン ご飯	ジュース せんべい	牛乳 ベーコン ぶた肝臓	クラッカー スパゲティ 調合油 三温糖 精白米 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：506kcal タンパク：17.9g 脂質：14.6g	食塩相当量：1.1g
7 土	麦茶 せんべい	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	米菓 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：608kcal タンパク：15.6g 脂質：24.2g	食塩相当量：1.7g 発表会
8 日								
9 月	ジュース せんべい	炒り豆腐 ヤーコン金平 肉団子 スープ みかん ご飯	野菜生活 手作りポテトチップス(★)	木綿豆腐 鶏卵 ぶたかた 鶏ひき肉	果汁入り飲料 米菓 三温糖 じゃがいも ごま ごま油 (はるさめ 精白米) じゃがいも	にんじん ひじき 乾しいたけ だいこん たまねぎ はくさい 相模ねぎ うんしゅうみかん	エネルギー：516kcal タンパク：17.6g 脂質：17.5g	食塩相当量：1g
10 火	牛乳 Feウエハース	タンドリーチキン 春雨サラダ なめこ汁 りんご ご飯	スボロン せんべい	牛乳 鶏もも ヨーグルト 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	ウエハース 普通はるさめ ドレッシング 精白米 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 きくらげ かつお節	エネルギー：485kcal タンパク：17.7g 脂質：14.6g	食塩相当量：1.3g
11 水	ゼリー	さばの味噌煮 コロコロサラダ キャベツ汁 パナナ ご飯	牛乳 トッピングアップルケーキ(★)	まさば みそ かつお節 かつお節 牛乳 牛乳	三温糖 さといも ドレッシング 精白米 プレミックス 粉 グラニュー糖 バター	しょうが にんじん きゅうり 黄ピーマン キャベツ えのきたけ 相模ねぎ パナナ	エネルギー：513kcal タンパク：16.2g 脂質：15.4g	食塩相当量：1g
12 木	ヤクルト せんべい	筑前煮 かぼちゃキッシュ 白菜汁 オレンジ ご飯	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 絹ごし豆腐 かつお節 みそ	米菓 こんにゃく 三温糖 調合油 精白米 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：597kcal タンパク：19.1g 脂質：25.7g	食塩相当量：2.2g
13 金	麦茶 ビスケット	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 せんべい	鶏もも 鶏卵	ビスケット 薄力粉 じゃがいもでん粉 調合油 ごま 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 だいこん	エネルギー：546kcal タンパク：15.9g 脂質：23.7g	食塩相当量：0.8g 誕生会
14 土	麦茶 クラッカー	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	クラッカー 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 有塩バ	たまねぎ にんじん スイートコーン缶 パセリ パレンシ アオムギ	エネルギー：486kcal タンパク：12.2g 脂質：14.9g	食塩相当量：1.6g
15 日								
16 月	ジュース せんべい	ハッシュドポーク さつぱりサラダ 牛乳 りんご ご飯	飲むヨーグルト(★) ビスケット	ぶたかたロース かつお節 詰 牛乳 ヨーグルト	果汁入り飲料 米菓 じゃがいも 調合油 精白米 乳酸菌飲料 ビスケット	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：525kcal タンパク：13.4g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.4g

令和元年12月 献立表

3歳未満児

門田報徳保

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	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	牛乳 Feウエハース	野菜の肉巻き スイートポテトサラ ダ えのき汁 テコポン ご飯	ヤクルト せんべい	牛乳 ぶたもも プロセス チーズ かつお節 みそ	ウエハース さつまいも 三 温糖 マヨネーズ 精白米 米菓	にんじん さやいんげん きゅうり スイートコーン缶 えのきたけ たまねぎ カッ	エネルギー：534kcal タンパク：16.9g 脂質：17.7g	食塩相当 量：1.6g	
18 水	プリン	たらのおろし煮 にらたま キャベ ツ汁 みかん ご飯 にんじんのク レーム	牛乳 手作りラスク(★)	くろだい 鶏卵 かつお節 みそ ナチュラルチーズ み そ 牛乳	三温糖 精白米 食パン グラニュー糖 オリーブ油	だいこん しょうが にら に んじん キャベツ えのきた け 相菱ねぎ うんしゅうみ	エネルギー：543kcal タンパク：20.6g 脂質：17.4g	食塩相当 量：1.3g	
19 木	牛乳 ビスケット	五目納豆 冬至かぼちゃ 白菜汁 りんご ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 糸引き納豆 焼き竹 輪 鶏卵 プロセスチーズ 小豆 絹ごし豆腐 かつお 節 牛乳	ビスケット 調合油 さつま いも 三温糖 精白米 米 菓	にんじん 根深ねぎ 日本 かぼちゃ はくさい りんご	エネルギー：539kcal タンパク：20.7g 脂質：18.7g	食塩相当 量：1.2g	
20 金	麦茶 ビスケット	焼きそば ボイルウインナー 牛 乳 パナナ ご飯	ジョア クラッカー	ぶたかた ソーセージ 牛 乳	ビスケット 蒸し中華めん 調合油 精白米 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：581kcal タンパク：20.9g 脂質：21.9g	食塩相当 量：1.2g	
21 土	麦茶 ビスケット	パングラタン ミルクリッチ 牛乳 みかん	パナナ	鶏手羽 牛乳	ビスケット 薄力粉 パター 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：499kcal タンパク：15.7g 脂質：21.6g	食塩相当 量：0.9g	
22 日									
23 月	ジュース せんべい	トロトロ白菜シチュー 竹輪と高野 豆腐の煮物 牛乳 りんご ご飯	ヨーグルト ウエハース	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 凍 り豆腐	果汁入り飲料 米菓 じゃ がいも 調合油 三温糖 精白米 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：459kcal タンパク：15.6g 脂質：11.9g	食塩相当 量：0.8g	
24 火	麦茶 クッキー	焼き魚 ひじきサラダ 白菜汁 テ コポン ご飯	牛乳 玄米パン	べにざけ プロセスチーズ 絹ごし豆腐 かつお節 み そ 牛乳	ビスケット 三温糖 マヨ ネーズ 精白米 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 はくさい 相菱ねぎ	エネルギー：433kcal タンパク：18.4g 脂質：15.1g	食塩相当 量：0.9g	
25 水	ヨーグルト	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 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	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	エネルギー：894kcal タンパク：28.1g 脂質：43g	食塩相当 量：2.4g	クリスマス パーティー
26 木	牛乳 クッキー	里芋の煮物 厚焼き玉子 青菜 汁 グレープフルーツ ご飯	プリン せんべい	牛乳 鶏もも 油揚げ 鶏卵 削り節 みそ	ビスケット さといも こん こにゃく 三温糖 調合油 焼 きさ 精白米 米菓	にんじん さやいんげん こ まつな たまねぎ グレープ フルーツ	エネルギー：523kcal タンパク：16.4g 脂質：18.1g	食塩相当 量：0.9g	
27 金	麦茶 せんべい	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	米菓 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 きゅうり 塩昆布 りんご	エネルギー：473kcal タンパク：21.6g 脂質：9.3g	食塩相当 量：2.1g	
28 土	麦茶 ビスケット	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	ビスケット 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 トジュース うんしゅうみか	エネルギー：399kcal タンパク：11.4g 脂質：11.9g	食塩相当 量：1.5g	
29 日									
30 月	麦茶 せんべい	メロンパン 野菜生活			米菓		エネルギー：289kcal タンパク：6.3g 脂質：5g	食塩相当 量：0.5g	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。