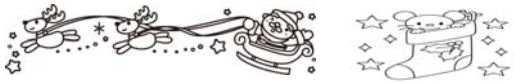
平成27年12月 献 立 表

大戸報徳保育園

日	曜	昼食	PMおやつ	AMおやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価		行事等
1	火	とんかつ 千切キャベツ 若布汁 みかん	せんべい ヤクルト	ほうじ茶 ビスコ	鶏卵.全卵(生) ぶた大型種.ヒレ(赤肉、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節	ビスケット(ソフト) パン粉(生) 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん･じょうのう(早	ｴﾈﾙｷﾞｰ：365kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.7g 脂質：8.3g	食塩相当量：1.9g	
2	水	焼き魚 春雨サラダ 白菜汁 りんご	パンプキンパン 牛乳	バナナ	べにざけ(生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	綿豆はるさめ(乾) ドレッシングタイプ和風調味料 じゃがいも(塊茎、生) コッペパン	バナナ(生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) はくさい(結球葉、生) りんご(生) 日本かぼちゃ(果実、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：380kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.9g 脂質：8.3g	食塩相当量：1.2g	
3	木	里芋の煮物 花型卵 えのき汁 スイーティー	ビスコ 牛乳	ほうじ茶 卵ボーロ	さつま揚げ 若鶏.むね(皮つき、生) 鶏卵.全卵(生) 豆みそ 削り節 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) さといも(球茎、生) 板こんにゃく(精粉こんにゃく) 車麩(三温麩) なたね油 ごま(乾) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) グレープフルーツ(砂じょう、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：337kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.3g 脂質：14.5g	食塩相当量：2.3g	
4	金	ミートスパゲティ シャキシャキサラダ 野菜スープ みかん	アイス	ももゼリー	ぶた.ひき肉.生 ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	マカロニ･スパゲッティ(乾) なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール) キャベツ(結球葉、生) 大豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花	ｴﾈﾙｷﾞｰ：450kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：10.2g 脂質：16.4g	食塩相当量：2.7g	
5	土	野菜サンド ビーフンソテー 牛乳 バナナ	せんべい プリン	ほうじ茶 ビスケット	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ ベーコン(ロース) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) ロールパン マヨネーズ(全卵型) らっかせい(ピーナッツバター) ビーフン なたね油 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 大豆もやし(生) きくらげ(乾) バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：728kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.4g 脂質：31.2g	食塩相当量：2.1g	
6	日									
7	月	鶏肉のさっぱり煮 土佐和え ポトフ みかん	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	若鶏.むね(皮つき、生) かつお節 ソーセージ(ウインナー) 脱脂粉乳 いかなご(あめ煮)	バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) 車麩(三温麩) じゃがいも(塊茎、生) ざらめ糖(グラニュー糖)	ほうれんそう(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：334kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.2g 脂質：7.3g	食塩相当量：3g	
8	火	焼肉 ナムル 中華風コーンスープ バナナ	せんべい スポロン	ほうじ茶 ビスケット	ぶた大型種.ロース(脂身つき、生) ぶた中型種.かた(脂身つき、生)	ビスケット(ソフト) ごま(乾) ごま油 なたね油 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	ほうれんそう(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 大豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根	ｴﾈﾙｷﾞｰ：489kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.9g 脂質：22.9g	食塩相当量：2.6g	
9	水	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ 若布汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	バナナ	米さば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 木綿豆腐 かつお節 普通牛乳 鶏卵.全卵(生)	車麩(三温麩) マヨネーズ(全卵型) 食パン(市販品) 無塩バター メープルシロップ	バナナ(生) しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：491kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.3g 脂質：19.1g	食塩相当量：2g	
10	木	五色煮 スクランブルエッグ すまし汁 スイーティー	ビスケット 牛乳	ヤクルト せんべい	若鶏.むね(皮つき、生) さつま揚げ 鶏卵.全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) 車麩(三温麩) 黒砂糖 有塩バター ビスケット(ソフト)	生しいたけ(生) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若ざや、生) わかめ(原藻、生) ぶなしめじ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ(砂じょ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：357kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.8g 脂質：12g	食塩相当量：1.3g	
11	金	焼きそば ウインナー 牛乳 りんご	クラッカー チーズ ジョア	ほうじ茶 麩菓子	ぶた大型種.かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳 プロセスチーズ	芋かりんとう 蒸し中華めん クラッカー(ソーダ)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) 大豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(素干し) りんご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：446kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19g 脂質：14.7g	食塩相当量：1.6g	
12	土	アンパンマンパン 牛乳 みかん		ヨーグルト	普通牛乳	チョココロネ	うんしゅうみかん･じょうのう(早生、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：444kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11.8g 脂質：15.6g	食塩相当量：0.5g	保育発表会
13	日									
14	月	タラのホイル焼き マカロニサラダ 豆麩汁 オレンジ	飲むヨーグルト 昆布	リンゴジュース せんべい	まだら(生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ゼリー(ミルク) 無塩バター マカロニ･スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(観世ふ) チョココロネ	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) こまつな(葉、生) バ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：459kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.7g 脂質：17.1g	食塩相当量：1.1g	
15	火	ささ身揚げ 青菜和え なめこ汁 みかん	せんべい 牛乳	ほうじ茶 ビスコ	若鶏.ささ身(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) ほうれんそう(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 大豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) なめこ(水煮缶詰) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：321kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.4g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.4g	
16	水	さつまいもシチュー ちくわと厚揚げの煮物 牛乳 バナナ	おやつパン 野菜生活	ミルクプリン	成鶏.むね(皮つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳 脱脂粉乳	米菓(塩せんべい) さつまいも(塊根、生) じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖 ざらめ糖(グラニュー糖) 乳酸菌飲料(乳製品)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) バナナ(生) 刻み昆布	ｴﾈﾙｷﾞｰ：439kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18g 脂質：8g	食塩相当量：1.7g	
17	木	ひじきの煮物 かぼちゃキッシュ えのき汁 スイーティー	ビスケット 牛乳	バナナ	ぶた大型種.ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵.全卵(生) 豆みそ 削り節	車麩(三温麩) なたね油 ビスケット(ソフト)	バナナ(生) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) ひじき(ほしひじき) さやいんげん(若ざや、生) 日本かぼちゃ(果実、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾	ｴﾈﾙｷﾞｰ：306kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：11.6g 脂質：9g	食塩相当量：2.7g	
18	金	ケチャップライス ミートボールわかめスープ 温野菜 みかん	せんべい ジョア	スポロン せんべい	ソーセージ(ウインナー) ぶた.ひき肉、生凍り豆腐 鶏卵.全卵(生)	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米) 車麩(三温麩) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま(いり)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ぶなしめじ(生) カットわかめ ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：611kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.6g 脂質：13g	食塩相当量：2.7g	お誕生会
19	土	甘バターサンド 厚揚げの中華煮 牛乳 オレンジ	バナナ	ほうじ茶 卵ボーロ	生揚げ 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：450kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.4g 脂質：17.8g	食塩相当量：0.7g	
20	日									
21	月	まさご揚げ マセドアンサラダ のっぺい汁 みかん	手作りヨーグルト 小魚	せんべい オレンジジュース	絹ごし豆腐 鶏肉.ひき肉 しらす干し(微乾燥品) 鶏卵.全卵(生) かつお節 ハム(ロース) 若鶏.もも(皮つき、生) 脱脂粉乳 いかなご(あめ煮)	バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) 車麩(三温麩) なたね油 さつまいも(塊根、生) マヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ごぼう(根、生) だいこん(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、	ｴﾈﾙｷﾞｰ：445kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.7g 脂質：12.2g	食塩相当量：2.3g	
22	火	五目納豆 冬至かぼちゃ 白菜汁 スイーティー	デコレーションケーキ 牛乳	ほうじ茶 麩菓子	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵.全卵(生) プロセスチーズ ゆで小豆缶詰 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 ホイップクリーム(乳脂肪) 普通牛乳	芋かりんとう きつまいも(塊根、生) 車麩(三温麩) プレミックス粉(ホットケーキ用) ミルクチョコレート	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) はくさい(結球葉、生) グレープフルーツ(砂じょう、生) いちご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：640kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.3g 脂質：20.2g	食塩相当量：2.2g	
23	水	天皇誕生日								
24	木	ミートローフ マッシュポテト 若布汁 りんご	ビスケット 牛乳	バナナ	ぶた.ひき肉.生 絹ごし豆腐 鶏卵.全卵(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	黒砂糖 なたね油 じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト)	バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：17.9g 脂質：20.5g	食塩相当量：1.9g	クリスマス会
25	金	ミートスパゲティ シャキシャキサラダ 野菜スープ みかん	せんべい ヤクルト	ほうじ茶 ビスコ	ぶた.ひき肉.生 ナチュラルチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	ビスケット(ソフト) マカロニ･スパゲッティ(乾) なたね油 ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール) キャベツ(結球葉、生) 大豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) うんしゅうみか	ｴﾈﾙｷﾞｰ：334kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：8.9g 脂質：8.4g	食塩相当量：2.4g	
26	土	あんバターパン じゃが芋のソテー 牛乳 バナナ	ももゼリー せんべい	ミルクプリン	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	ゼリー(ミルク) あんパン 無塩バター じゃがいも(塊茎、生) 米菓(塩せんべい)	エリンギ(生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) バナナ(生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：508kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.7g 脂質：16.8g	食塩相当量：1.2g	
27	日									
28	月	鶏肉のバベキューソース 土佐和え むらくも汁 オレンジ	せんべい 野菜生活	ほうじ茶 ビスケット	若鶏.もも(皮つき、生) かつお節 蒸しかまぼこ 鶏卵.全卵(生) 木綿豆腐	米菓(塩せんべい) 黒砂糖 じゃがいも(塊茎、生)	たまねぎ(りん茎、生) りんご(生) レモン(果汁、生) にんじん(りん茎、生) しょうが(根茎、生) ほうれんそう(葉、生) 乾燥わかめ(素干し) スイートコーン缶詰(ホールカー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：373kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.8g 脂質：9.1g	食塩相当量：3.3g	
29	火	照り焼きチキン ごぼうサラダ 白菜汁 りんご	ビスコ 牛乳	オレンジジュース せんべい	若鶏.もも(皮つき、生) ハム(ロース) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 鶏卵.全卵(生) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) ドレッシングタイプ和風調味料 さつまいも(塊根、生) 無塩バター	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) はくさい(結球	ｴﾈﾙｷﾞｰ：320kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.5g 脂質：14.5g	食塩相当量：1.2g	
30	水	ポークカレー 小女子 牛乳 みかん		プリン	ぶた大型種.かたロース(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) なたね油 黒砂糖	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) うんしゅうみかん･じょうのう(早生、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ：300kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：9.8g 脂質：12.2g	食塩相当量：1.4g	
31	木									

給食MEMO　　AMおやつとご飯は未満児さんのみです。