



平成30年12月 献立表



3歳以上児



面川報徳保育園分園 大戸報徳保育園

日曜	食		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	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1 土	ツナコーンサンド ボルシチ 牛乳 みかん	バナナ	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) ぶた中型種 かつお節(脂身つき、生) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート じゃがいも	スイートコーン にんじん キャベツ トマト にんにく たまねぎ うんしゅうみかん	エネルギー: 523kcal タンパク: 17.5g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.4g	
2 日								
3 月	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 小松菜汁 オレンジ	フルーツヨーグルト 昆布	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) ヨーグルト	車糖(三温糖) なたね油 焼きふ(親世ふ) ざらめ糖(グラニュー糖)	ごぼう にんじん ひじき さや いんげん こまつな たまねぎ バレンシアオレンジ なつみかん もも バナナ 刻み昆布	エネルギー: 286kcal タンパク: 12g 脂質: 10.8g	食塩相当量: 1.6g	
4 火	焼肉 ナムル ニラ玉汁 グレープ フルーツ	大学芋 牛乳	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごま(乾) ごま油 なたね油 ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖)	こまつな にんじん 大豆もやし スイートコーン にんにく にら たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 447kcal タンパク: 16.4g 脂質: 25.6g	食塩相当量: 1.7g	
5 水	カジキマグロの竜田揚げ 春雨サラダ うち豆汁 バナナ	チョコパン 牛乳	めかじき(生) ハム(ロース) 黄だいず(国産、乾) 豆みそ 削り節 普通牛乳	でん粉 なたね油 緑豆はるさめ(乾) ドレッシング 食パン ミルクチョコレート	しょうが きゅうり にんじん スイートコーン だいこん 根深ねぎ バナナ	エネルギー: 436kcal タンパク: 20.1g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 1.9g	
6 木	ポテトコロッケ ボイル野菜 若布汁 みかん	ビスコ 牛乳	ぶた、ひき肉(生) プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	薄力粉(1等) じゃがいも(塊茎、生) パン粉(乾燥) なたね油 ビスケット	たまねぎ スイートコーン キャベツ にんじん 乾燥わかめ うんしゅうみかん	エネルギー: 405kcal タンパク: 13.6g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.7g	
7 金	クリームスパゲッティ レバーのケチャップ煮 牛乳 りんご	せんべい ヤクルト400	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓(生)	マカロニ・スパゲッティ(乾) でん粉 車糖(三温糖) なたね油 米菓	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ りんご	エネルギー: 538kcal タンパク: 19.8g 脂質: 22.9g	食塩相当量: 1.7g	
8 土	メロンパン 野菜生活	菓子袋		クリームパン		エネルギー: 554kcal タンパク: 13.1g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 1.2g	保育発表会
9 日								
10 月	ポークカレー 小女子 牛乳 オレンジ	ソフル(プレーン) 小魚	ぶた大型種、かつお節(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳 いかなぎ(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、生) なたね油 車糖(三温糖) ごま(乾)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ バレンシアオレンジ	エネルギー: 315kcal タンパク: 14g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.2g	
11 火	チーズハンバーグ 青菜和え きゃべつ汁 みかん	クッキー 牛乳	ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ 鶏卵、全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ 普通牛乳	車糖(三温糖) ビスケット(ソフト)	にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう 大豆もやし スイートコーン キャベツ 根深ねぎ うんしゅうみかん	エネルギー: 421kcal タンパク: 22.9g 脂質: 21.1g	食塩相当量: 1.3g	
12 水	赤うおの塩焼き さつま芋サラダ なめこ汁 りんご	チーズドッグパン 牛乳	赤うお(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ ソーセージ(ウインナー) ナチュラルチーズ	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) コッペパン	きゅうり にんじん スイートコーン なめこ 根深ねぎ りんご たまねぎ キャベツ	エネルギー: 437kcal タンパク: 23.1g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 2.3g	
13 木	マーボー豆腐 花型卵 小松菜汁 スィーティー	せんべい ジョア	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) かつお節	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ごま(乾) 焼きふ(親世ふ) 米菓	にら にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ こまつな グレープフルーツ	エネルギー: 400kcal タンパク: 21.4g 脂質: 9.1g	食塩相当量: 1.6g	
14 金	オムライス 中華風コーンスープ スポロン みかん	トッピングケーキ 牛乳	ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全卵(生) ぶた中型種 ホイップクリーム 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) じゃがいも でん粉 プレミックス粉 車糖(三温糖) ミルクチョコレート	たまねぎ にんじん スイートコーン プロッコリー トマト ぶなしめじ しょうが うんしゅうみかん	エネルギー: 623kcal タンパク: 20.3g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 3g	お誕生会
15 土	ソフトフランスピーナツパン ジャーマンポテト 牛乳 りんご	バナナ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいもバター	ぶなしめじ(生) スイートコーン たまねぎ(りん茎、生) りんご(皮むき、生) バナナ(生)	エネルギー: 459kcal タンパク: 13.1g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1.5g	
16 日								



# 平成30年12月 献立表



3歳以上児



面川報徳保育園分園大戸報徳保育園

日曜	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 カ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	
17月	カレイの煮付け ポテトサラダ うち豆汁 スイーティー	元気ヨーグルト 干し芋	まがれい(生) ハム(ロース) 黄だいず(国産、乾) 豆みそ 削り節	車糖(三温糖) じゃがいも マヨネーズ(全卵型) さつ まいも(蒸し切干)	にんじん スイートコーン きゅうり だいこん 根深ね ぎ グレープフルーツ	エネルギー: 301kcal タンパク: 17.3g 脂質: 8.1g	食塩相当量: 1.5g	
18火	ちゃんぼんうどん 天ぷら 牛乳 オレンジ	しらすおにぎり フルーツジュース	ぶた大型種、かたロース 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 しらす干し	うどん 薄力粉 さつまいも なたね油 水稲穀粒(精白 米) ごま(いり)	根深ねぎ たまねぎ にんじ ん 大豆もやし いら たけ のこ バレンシアオレンジ 梅干し	エネルギー: 455kcal タンパク: 13.8g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.5g	
19水	ホワイトシチュー ちくわの煮物 野菜ジュース みかん	クリームパン 牛乳	若鶏、もも(皮つき、生) 焼 き竹輪 凍り豆腐(乾) 普 通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) じゃがいも 板こんにやく 黒砂糖 クリームパン	スイートコーン たまねぎ にんじん うんしゅうみかん	エネルギー: 380kcal タンパク: 16.3g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.2g	
20木	五目納豆 冬至かぼちゃ 白菜汁 スイーティー	せんべい ヤクルト400	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏 卵、全卵(生) プロセス チーズ 小豆 油揚げ 米 みそ かつお節	さつまいも(塊根、皮むき、 生) 車糖(三温糖) 米菓 (塩せんべい)	にんじん 根深ねぎ 日本 かぼちゃ はくさい グレー プフルーツ	エネルギー: 343kcal タンパク: 12.3g 脂質: 6.3g	食塩相当量: 1.8g 	
21金	ミートローフ マカロニサラダ イタリアンスープ みかん	デコレーションプリン クリスマスケーキ (おみやげ)	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) ハム ベー コン ナチュラルチーズ かつお 節 ホイップクリーム	黒砂糖 なたね油 マカロニ マヨネーズバター パン粉 ミルクチョコレート	たまねぎ きゅうり にんじ ん スイートコーン キャベ ツ うんしゅうみかん	エネルギー: 396kcal タンパク: 14.1g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 1.2g <b>クリスマス会</b>	
22土	ミルクリッチ 厚揚げのケチャップ煮 牛乳200 オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	生揚げ ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳	クリームパン なたね油 車 糖(三温糖) 米菓(塩せん べい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) グリ ンピース(冷凍) バレンシ アオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 571kcal タンパク: 21.1g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.4g 	
23日	天皇誕生日							
24日	振替休日							
25火	鶏肉のオレンジ煮 コールスローサラダ ミネストローネ みかん	飲むヨーグルト 干し芋	若鶏、もも ハム(ロース) ベーコン 黄だいず ヨーグ ルト 普通牛乳	無塩バター マヨネーズ(全 卵型) マカロニ・スパゲッ ティ(乾) さつまいも(蒸し 切干)	バレンシアオレンジ キャベツ にんじん きゅうり スイート コーン たまねぎ にんにく ト マト うんしゅうみかん	エネルギー: 401kcal タンパク: 16.2g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.9g	
26水	治部煮 かぼちゃキッシュ まいたけ汁 スイーティー	フルーツサンド 牛乳	若鶏、もも 削り節 鶏卵、全 卵 ベーコン プロセスチー ズ 絹ごし豆腐 かつお節 米み そ ホイップクリーム 普通牛 乳	さといも じゃがいも でん 粉 黒砂糖 車糖(三温糖) ロールパン	にんじん 乾しいたけ さやいんげ ん 日本かぼちゃ ほうれんそう まいたけ 根深ねぎ グレープ フルーツ うんしゅうみかん	エネルギー: 421kcal タンパク: 17.8g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1.5g	
27木	焼きそば ウィンナー 牛乳 オレンジ	せんべい ジョア	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	蒸し中華めん なたね油 米菓(塩せんべい)	キャベツ たまねぎ 青ピー マン 大豆もやし にんじん あおさ バレンシアオレンジ	エネルギー: 486kcal タンパク: 20.9g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.4g	
28金	焼き魚 ヤーコンきんぴら 若布汁 バナナ	ビスケット 牛乳	ペにざげ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) かつお節 普通牛乳	ごま油 ビスケット(ソフト)	れんこん にんじん こまつ な たまねぎ 乾燥わかめ バナナ	エネルギー: 338kcal タンパク: 17.8g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.4g	
29土	甘バターサンド ポトフ 牛乳 みかん	せんべい 野菜生活	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	クリームパン じゃがいも (塊茎、生) 米菓(塩せん べい)	キャベツ たまねぎ にんじ ん スイートコーン プロッ コリー うんしゅうみかん	エネルギー: 455kcal タンパク: 14.7g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.9g	
30日								
31月	大晦日							

材料の都合により献立を変更する場合があります