

2019年度 12月 幼児献立表

給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal	18g
3~5歳	515kcal	20g

今年度
初めての食材

バンズ(パン)・牛肉・もち米
ココア・洋梨缶

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal)
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
2 16	月	午前補食	牛乳	牛乳			
		おやつ					
		昼食	肉みそパスタ レンコンとほうれん草のサラダ ツナチャウダー	豚肉・味噌 ツナ缶	スパゲッティー・酒・砂糖・片栗粉 みりん・ごま シチュールウ・さつま芋	玉ねぎ・人参・しいたけ・にんにく・しょうが れんこん・ほうれん草・玉ねぎ グリーンピース・人参・玉ねぎ	醤油 酢・醤油
3 17	火	午前補食	牛乳	牛乳			
17日のみ		[乳]さつま芋の炊き込みごはん [幼]おもち(磯部・さつま芋あん)		米・もち米・さつま芋・砂糖 砂糖・米・もち米・さつま芋		醤油・だし(昆布・かつお節) 醤油・だし(昆布・かつお節)	514
昼食		鶏肉の漬け焼き きゅうりとえのきの酢の物 沢煮椀 みかん	鶏肉 鶏肉	酒・サラダ油・ごま 砂糖 酒	小ねぎ きゅうり・えのき・玉ねぎ 大根・人参・ごぼう・しいたけ・小ねぎ・しょうが みかん	醤油 酢・塩 だし(昆布・かつお節)・塩・醤油	22.6 207
おやつ		味噌蒸しパン	味噌	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー			
4 18	水	午前補食	牛乳	牛乳			
昼食		バンズ 中華風照りバーグ コールスローサラダ(オーロラソース) 中華スープ(わかめ・えのき) バナナ	豆腐・鶏肉	バンズ ごま油・みりん・砂糖 マヨドレ	ニラ・しょうが・ケチャップ キャベツ・きゅうり・人参・レズン・ケチャップ わかめ・えのき バナナ	オイスターソース・醤油 鶏がら・醤油	514 23.9 235
おやつ		鮭チーズごはん	鮭・チーズ	米・ごま	ほうれん草		
5 20	木	午前補食	牛乳	牛乳			
昼食		ごはん たららの幽庵焼き 里芋と人参の含め煮 みそ汁(もやし・人参)	たら	米 酒・みりん 砂糖・里芋	レモン果汁 人参・さやいんげん もやし・人参	醤油 だし(昆布・かつお節)・塩・醤油 だし(昆布・かつお節)	495 20.8 216
おやつ		ピザ	ハム・チーズ	小麦粉・片栗粉・砂糖・ベーキングパウダー・オリーブ油	トマトペースト・ピーマン・玉ねぎ・ホールコーン・にんにく	塩	
6 20	金	午前補食	牛乳	牛乳			
昼食		かぼちゃごはん 豚肉としめじのすき煮 すまし汁(かぶ・ほうれん草) りんご	豚肉・味噌	米・酒・ごま 砂糖・ごま油	かぼちゃ しめじ・人参・玉ねぎ・しょうが かぶ・ほうれん草 りんご	塩 醤油 塩・醤油・だし(昆布・かつお節)	519 17.6
おやつ		人参ゼリー クラッカー	ゼラチン	砂糖 クラッカー	人参・りんごジュース・寒天		182
7 21	土	午前補食	牛乳	牛乳			
昼食		麻婆キャベツ丼 いんげんと人参のおかか和え 中華スープ(小松菜・玉ねぎ) オレンジ	鶏肉・味噌・高野豆腐 かつお節	米・サラダ油・砂糖・片栗粉・ごま油	人参・キャベツ さやいんげん・人参 小松菜・玉ねぎ オレンジ	醤油 醤油 鶏がら・醤油	491 19.3
おやつ		せんべい・クラッカー		せんべい・クラッカー			239

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
※ウインナー・ハム・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。

※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
※お誕生会・イベント食はみんなと同じ食事を取りますのでアレルギーフリー食材を使用します。

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal)	
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)	
		献立名					カルシウム(mg)	
9	月	午前補食	牛乳	牛乳			529	
23		昼食	ごはん		米		22.7	
			さばのおろし煮	さば	みりん・砂糖	大根		醤油・だし(昆布・かつお節)
			小松菜のえのき和え		酒・砂糖	小松菜・えのき		醤油・だし(昆布・かつお節)
	おやつ	とろとろ汁	味噌	里芋	なめこ	だし(昆布・かつお節)	205	
		オレンジ			オレンジ			
10	火	午前補食	牛乳	牛乳			551	
24		昼食	ガーリックライス		米・サラダ油	玉ねぎ・にんにく・青のり	コンソメ	
			さつまいものミートローフ	牛肉・豆腐	片栗粉・サラダ油・さつま芋	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ケチャップ	塩・ウスターソース	16.4
			キャベツとりんごのサラダ		砂糖・オリーブ油	キャベツ・きゅうり・レモン果汁・りんご	塩	
	おやつ	コンソメスープ(ブロッコリー・コーン)			ブロッコリー・人参・ホールコーン	コンソメ・醤油・塩	184	
		ココアケーキ		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー		ココア		
	24日のみ	クリスマスケーキ		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー	いちご	ココア		
11	水	午前補食	せんべい	せんべい			543	
25		昼食	マヨかつお節パン	かつお節	食パン・マヨドレ	青のり	22.5	
			豚肉と白菜のレモン蒸し	豚肉	酒	白菜・もやし・人参・しょうが・レモン果汁		酢・醤油・塩
			味噌ミルクスープ	味噌・牛乳		しめじ・ほうれん草・人参		だし(昆布・かつお節)・コンソメ
	おやつ	バナナ			バナナ	255		
		カレーピラフ	豚肉	米・サラダ油	人参・ピーマン・玉ねぎ		コンソメ・カレー粉	
12	木	午前補食	牛乳	牛乳			493	
26		昼食	ごはん		米		14.3	
			豆腐の野菜中華あんかけ	豆腐	ごま油・片栗粉	しょうが・人参・さやいんげん・しいたけ・玉ねぎ		鶏がら・醤油
			ごぼうと人参のゴマドレッシングサラダ	ハム	マヨドレ・ごま・ごま油・砂糖	ごぼう・人参・小松菜		醤油・酢
	おやつ	中華スープ(白菜・ねぎ)		片栗粉	白菜・小ねぎ	塩・鶏がら	204	
		洋梨ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	洋梨缶			
13	金	午前補食	牛乳	牛乳			531	
27		昼食	ほうとう風煮込みうどん	鶏肉・味噌・厚揚げ	うどん	大根・人参・かぼちゃ・しめじ	だし(昆布・かつお節)	
			じゃがいもとひじきの煮物		みりん・じゃが芋	ひじき・人参	醤油・だし(昆布・かつお節)	
			さやいんげんとちくわのお浸し	ちくわ・かつお節		さやいんげん	醤油	
	おやつ	みかん			みかん	247		
		あんまんじゅう	あんこ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー				
14	土	午前補食	牛乳	牛乳			542	
28		昼食	小松菜のピラフ	豚肉	米・サラダ油	小松菜・玉ねぎ	コンソメ	
			さつまいものソテー(カレー風味)		片栗粉・サラダ油・さつま芋	人参	塩・カレー粉	
			コンソメスープ(えのき・わかめ)			えのき・わかめ	コンソメ・塩・醤油	
	おやつ	バナナ			バナナ	185		
		せんべい		せんべい				
	クラッカー		クラッカー					
誕生日	木	午前補食	せんべい	せんべい			505	
19		昼食	バーベキューライス	鶏肉	米・酒・みりん・砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ	ウスターソース・酢・砂糖・醤油	
			ローストチキン	鶏肉	みりん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	醤油	
			ほうれん草のソテー		サラダ油	ほうれん草・ホールコーン	塩	
	おやつ	雪見スープ			大根・人参・しめじ・葉ねぎ	塩・コンソメ	81	
		誕生日ケーキ		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	みかん缶・りんご缶			