平成30年度 12月 給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

幼保連携型認定こども園打瀬保育園

日	曜	昼食 主食・汁・主菜・副菜・ﾌﾙｰﾂ	おやつ	主な材料名 血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
3	月	ご飯　鶏肉の中華焼き じゃこサラダ(じゃこ)　オレンジ 清まし汁(わかめ・豆腐)	(未)ジャムサンド(乳) (以)フルーツサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉　味噌　醤油 白子　わかめ　豆腐　/　牛乳　(以)あんこ	米　ごま油　三温糖　白ごま /　食パン　(以)生クリーム　(未)ジャム	にんにく　長葱　白菜　胡瓜　人参 オレンジ　/　(以)いちご
4	火	ご飯　ぶりの照り焼き 花野菜のカレーソテー　グレープフルーツ 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋)	抹茶甘納豆蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	ぶり　醤油　豚挽肉　味噌 /　牛乳　甘納豆	米　三温糖　植物油　里芋 /　蒸しパンミックス　抹茶　三温糖　植物油	生姜　人参　玉葱 カリフラワー　ブロッコリー　大根 人参　グレープフルーツ
5	水	ご飯　ポークビーンズ(洋風だし) 白菜のコールスローサラダ　バナナ	わかめおにぎり	大豆　豚もも肉　洋風だし /　わかめご飯の素	米　じゃが芋　植物油　三温糖 オリーブ油　/　米	玉葱　人参　白菜　レーズン　バナナ
6	木	ご飯　ピザハンバーグ(チーズ) 粉吹き芋　みかん コンソメスープ(人参・白菜・ホールコーン)	お麩ラスク (未・以)牛乳	豚挽肉　豆腐　チーズ 青のり　洋風だし　/　牛乳	米　パン粉　植物油　じゃが芋 ホールコーン　/　お麩　グラニュー糖	玉葱　ピーマン　人参　白菜　みかん
7	金	ご飯　豚肉のきのこ焼き 人参甘煮　ピーチゼリー 中華スープ(もやし・キャベツ)	南瓜スコーン(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉　醤油　/　牛乳	米　植物油　三温糖　ゼリー / ホットケーキミックス バター　三温糖　グラニュー糖	生姜　しめじ　えのき茸　しいたけ 玉葱　人参　もやし　キャベツ /　シナモン　南瓜
10	月	ご飯　豚肉の味噌焼き　オレンジ 大根とベーコンの煮物(バター・ベーコン・洋風だし) 清まし汁(みつ葉・白玉麩)	ココアサンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　味噌 バター　卵なしベーコン 洋風だし　醤油　/　牛乳	米　三温糖　白玉麩 /　食パン　ココアクリーム	大根　人参　絹さや　みつ葉　オレンジ
11	火	ご飯　鮭の塩焼き れんこんの金平　グレープフルーツ 味噌汁(大根・えのき)	チョコチップケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭　豚挽肉　醤油 味噌　/　牛乳	米　植物油　三温糖 白ごま　ごま油　植物油 /　蒸しパンミックス　三温糖　チョコ	人参　れんこん　大根　えのき茸 グレープフルーツ
12	水	ご飯　麻婆豆腐 さつま芋のオレンジ煮　バナナ 中華スープ(白菜・しめじ)	☆ウエハース(卵・乳) ☆プチゼリー (未・以)牛乳	豆腐　豚挽肉　醤油　味噌 オイスターソース　/　牛乳	米　ごま油　三温糖　白ごま さつま芋　オレンジジュース　三温糖 /　ウエハース　プチゼリー	玉葱　長葱　にら　生姜 白菜　しめじ　バナナ
13	木	ご飯　鶏肉の唐揚げ 小松菜の胡麻和え　りんご 味噌汁(豆腐・なめこ)	じゃこおにぎり(じゃこ) (以)牛乳	鶏もも肉　醤油　豆腐 味噌　/　じゃこ　醤油　青のり	米　植物油　白ごま　三温糖 /　米　白ごま	生姜　小松菜　白菜 人参　なめこ　りんご
14	金	ご飯　柳川風煮(卵) カリフラワーのカレーマリネ　みかん 清まし汁(えのき・小松菜)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉　醤油　卵 /　牛乳　きな粉	米　しらたき　植物油　三温糖 オリーブ油　/　マカロニ　三温糖	ごぼう　人参　玉葱　しめじ　ほうれん草 カリフラワー　えのき茸　小松菜　みかん
17	月	ご飯　豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付け　オレンジ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	ミルクラスク(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉　醤油　油揚げ 味噌　わかめ　/　牛乳　練乳	米　三温糖　/　食パン	大根　生姜　切干大根　人参 小松菜　キャベツ　オレンジ
18	火	ご飯　鰆の胡麻味噌焼き 更紗炒め　グレープフルーツ 清まし汁(大根・白菜)	ブラウニー(卵・乳) (未・以)牛乳	鰆　醤油　味噌 豚挽肉　/　牛乳	米　白ごま　じゃが芋　植物油 /　蒸しパンミックス　三温糖　植物油	生姜　人参　ピーマン　大根　白菜 グレープフルーツ　ココア　バナナ
19	水	根菜ミートスパゲティ(チーズ) ツナとキャベツのサラダ　バナナ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ)	鮭ご飯(鮭) (以)牛乳	豚挽肉　味噌　チーズ　ツナ 洋風だし　/　(以)牛乳　鮭	スパゲティ　植物油　卵なしマヨネーズ じゃが芋　/　米　白ごま	れんこん　玉葱　人参　グリンピース キャベツ　人参　胡瓜　パセリ　バナナ
20	木	ご飯　春雨サラダ レバーの味噌焼き　りんご オイスタースープ(チンゲン菜・しめじ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	鶏ささみ　醤油　鶏レバー オイスターソース　味噌　/　牛乳	春雨　米　三温糖　ごま油 白ごま　/　さつま芋	キャベツ　胡瓜　人参　生姜　にんにく ちんげん菜　しめじ　りんご
21	金	焼きそば いとこ煮　バナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	☆ヨーグルト(乳) ☆味しらべ	豚挽肉　青のり 小豆　醤油　/　ヨーグルト	卵なし中華蒸し麺　植物油 南瓜　三温糖　/　せんべい	玉葱　人参　キャベツ しいたけ　ピーマン　もやし かぶ　かぶの葉　バナナ
24	月	～ 振 替 休 日 ～				
25	火	チキンライス　鶏肉のマーマレードソースがけ フレンチサラダ　みかん コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)	お楽しみおやつ (未・以)牛乳	ウィンナー　鶏もも肉　醤油 洋風だし　/　牛乳　生クリーム	米　植物油　三温糖 オリーブ油　クリームコーン マーマレード　/　カップケーキ	玉葱　人参　ミックスベジタブル 赤ピーマン　ピーマン　キャベツ　胡瓜 りんご　小松菜　みかん
26	水	ご飯　ポークカレー(乳) ナムル　バナナ	味噌ラーメン (以)牛乳	豚もも肉　スキムミルク 醤油　/　牛乳　帆立 豚挽肉　味噌　醤油	米　じゃが芋　植物油　三温糖 ごま油　白ごま　/　中華生麺 植物油　ホールコーン　ごま油	人参　玉葱　もやし　ほうれん草 バナナ　/　ニラ　人参 もやし　長葱　にんにく
27	木	ご飯　白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリー　オレンジ 担々スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	中華おこわ (以)牛乳	カラスガレイ　醤油　豚挽肉 味噌　/　(以)牛乳　豚挽肉　醤油	米　三温糖 /　米　もち米　ごま油　三温糖	人参　玉葱　えのき茸　グリンピース ブロッコリー　チンゲン菜　もやし オレンジ　/　しいたけ　筍　人参
28	金	プチパン(乳)(ぺんぎん・らっこのみロールパン) クリームシチュー(牛乳・スキムミルク・卵なしベーコン) 南瓜のサラダ　バナナ	シナモンスティック(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉　卵なしベーコン 牛乳　スキムミルク　/　牛乳	プチパン　ロールパン　じゃが芋 植物油　南瓜　卵なしマヨネーズ /　パイシート　グラニュー糖	人参　玉葱　ほうれん草　胡瓜 レーズン　バナナ　/　シナモン

≪平均栄養価　3歳未満児（朝の牛乳含む）≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
530	20.4	17.1	245	2

≪平均栄養価　3歳以上児≫

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
580	22.3	18.4	224	2.3

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆印は市販品のおやつの提供になります。　野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上に書いてありますのでご覧ください。

こんにちは、給食室です❀

2018年最後の月となりました。体調を崩しやすい時季でもあります。
元気に新年を迎えられるよう、 体調管理をしていきましょう!!