

献立表

平成30年 12月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料	
1	15	土	せんべい	麵	ミートソーススパゲティ 野菜スープ ふかしいも フルーツ 牛乳	スパゲティ ミートソース にんじん 玉ねぎ コーン さつまいも オレンジ	1日 鮭おにぎり 15日 シュガーパタートースト 麦茶	1日 米 鮭 ごま 15日 食パン バター
3	17	月	リッツ	ごはん	鯖のみそ煮 高野豆腐チャンプルー 塩ちゃんこ汁	鯖 しょうが みそ 高野豆腐 卵 にんじん 小松菜 しいたけ 鶏肉 長ねぎ もやし 豆腐	マーラカオ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 牛乳 レーズン ごま油
4	18	火	せんべい	パン	クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり コーン ハム フルーツ	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ
5	19	水	ビスケット	ごはん	和風ハンバーグ 大根とツナの炒め物 みそ汁(小松菜 お麩)	豚肉 豆腐 れんこん 玉ねぎ 大根 にんじん ツナ 焼きのり 小松菜 お麩	にんじんブリッツ 牛乳	小麦粉 にんじん 粉チーズ パセリ
6	木	飲む ヨーグルト	チャーハン	麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 豆腐 長ねぎ しょうが にんにく 春雨 ハム きゅうり もやし コーン ごま わかめ 玉ねぎ 卵 なた	お麩ラスク 牛乳	お麩 バター グラニュー糖	
7	20	金 木	7日 野菜ジュース 20日 飲むヨーグルト	ごはん	肉じゃが ほうれん草のごま和え みそ汁(もやし 油揚げ)	豚肉 じゃがいも 白滝 玉ねぎ ほうれん草 ごま にんじん もやし 油あげ	7日 マカロニあべかわ 20日 かぼちゃ餅 牛乳	7日 マカロニ きな粉 20日 かぼちゃ 上新粉 きな粉
21	金	野菜 ジュース	ケチャップ ライス	から揚げ ウィンナー スパゲティサラダ コンソメスープ	鶏肉 しょうが にんにく ウィンナー スパゲティ きゅうり にんじん ハム 玉ねぎ コーン ちくわ	クリスマスケーキ 麦茶	小麦粉 卵 バター ココア 生クリーム	
8	22	土	リッツ	ごはん	豚丼 みそ汁(豆腐 なめこ) フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ しょうが 枝豆 豆腐 なめこ パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
10	25	月 火	せんべい	ごはん	さわらの磯辺焼き れんこんのきんぴら みそ汁(大根 わかめ)	さわら 青のり れんこん にんじん いんげん ごま 大根 わかめ	フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳
26	水	チーズ	おもち	おもち 豚汁 みかん	もち米 きな粉 ごま のり 豚肉 大根 人参 里芋 ごぼう 豆腐 長ねぎ みかん	ヨーグルト/リッツ 麦茶	ヨーグルト リッツ	
12	27	水 木	12日 チーズ 27日 飲むヨーグルト	ごはん	肉豆腐 白菜の塩昆布和え みそ汁(じゃがいも えのき)	豚肉 豆腐 にんじん たけのこ 大根 玉ねぎ 白菜 きゅうり 塩昆布 じゃがいも えのき	焼きそば 牛乳	中華麺 豚肉 もやし キャベツ にんじん
14	28	金	野菜 ジュース	ごはん	チキンカレー ツナコーンサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ キャベツ ツナ きゅうり コーン フルーツ	14日 カスタードプリン 28日 菓子パン 麦茶	14日 卵 牛乳 リッツ 28日 菓子パン
11	火	ビスケット	お弁当の日			ごまとチーズの スティックケーキ 麦茶	ホットケーキ粉 牛乳 卵 チーズ ごま	
13	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー		鶏肉 マカロニ 玉ねぎ チーズ ブロッコリー にんじん コーン ハム もやし 青梗菜 バターロール	いなり寿司 麦茶	米 油揚げ ごま	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ ロールパン
- ✿ マカロニグラタン
- ✿ ブロッコリーサラダ
- ✿ お野菜たっぷりスープ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
419kcal / 14.7g	527kcal / 19.6g