

献立表

平成28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	木	飲む ヨーグルト	わかめ ごはん	スペイン風オムレツ スパゲティサラダ キャベツスープ	卵 ベーコン 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 スパゲティ きゅうり ハム キャベツ 人参 参 コーン	さつまいもパイ 牛乳	餃子の皮 バター さつまいも
2	16 金	野菜 ジュース	ごはん	肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 (にら 卵)	豚肉 豆腐 玉ねぎ もやし 大根 たけのこ チンゲン菜 しいたけ ほうれん草 人参 ごま にら 卵	お麩ラスク 牛乳	お麩 バター グラニュー糖
3	17 土	ビスケット	麺	五目うどん フルーツ チーズ 牛乳	干しうどん 鶏肉 人参 しいたけ ほうれん草 長ねぎ パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
5	19 月	リッツ	ごはん	さわらのゆうあん焼き 大根とツナの炒めもの みそ汁 (白菜 油揚げ)	さわら ゆず 大根 ツナ 人参 焼きのり 白菜 油揚げ	塩焼きそば 牛乳	中華麺 豚肉 人参 キャベツ もやし
6	20 火	チーズ	パン	きのこシチュー フレンチサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ えのき キャベツ きゅうり ハム コーン オレンジ	さつまいもおにぎ り 麦茶	米 さつまいも ごま
7	21 水	ビスケット	ごはん	おろしハンバーグ 7日 さつまいもの甘辛煮 21日 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (小松菜 お麩)	豚肉 玉ねぎ 豆腐 大根 さつまいも/かぼちゃ ごま 小松菜 お麩	ちんすこう 牛乳	小麦粉 砂糖 サラダ油
8	27 木 火	8日 飲むヨーグルト 27日 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 切干大根のサラダ わかめスープ	豚肉 豆腐 人参 長ねぎ しいたけ 切干大根 ツナ きゅうり キャベツ わかめ 玉ねぎ	メロンラスク 牛乳	食パン 牛乳 バター ホットケーキ粉
9	金	野菜 ジュース	ごはん	親子煮 小松菜のおかか和え みそ汁 (なめこ 豆腐)	鶏肉 卵 玉ねぎ しいたけ グリンピース 小松菜 人参 かつお節 なめこ 豆腐	りんごデニッシュ 牛乳	りんごデニッシュ
10	24 土	せんべい	ごはん	豚丼 みそ汁 (お麩 わかめ) フルーツ チーズ 牛乳	豚肉 玉ねぎ もやし グリンピース お麩 わかめ オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
12	26 月	リッツ	ごはん	鯖のみそ煮 ひじきの煎り煮 にゅうめん汁	鯖 みそ ひじき 人参 ちくわ いんげん れんこん そうめん 長ねぎ 大根 小松菜	スイートポテト 牛乳	さつまいも バター 牛乳 卵 生クリーム
14	28 水	せんべい	ごはん	チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー ハム コーン キウイフルーツ	14日 ココアプリン 28日 ドーナツ 麦茶	14日 アガー ココア 生クリーム 牛乳 28日 ドーナツ
22	木	飲む ヨーグルト	カレー ピラフ	ローストチキン ポテトサラダ ミトマト ミネストローネ	鶏肉 玉ねぎ グリンピース カレー粉 じゃが芋 人参 きゅうり ハム ミトマト マカロニ トマト コーン キャベツ	クリスマスケーキ 牛乳	小麦粉 バター 卵 牛乳 生クリーム 抹茶 アラザン いちご
13	火	チーズ	お弁当の日			バームクーヘン	バームクーヘン
15	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	ロールパン 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ バター 牛乳 コーン キャベツ ハム 人参 青梗菜 もやし	さつまいもケーキ 牛乳	小麦粉 バター 卵 さつまいも 牛乳 ごま	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- *ロールパン
- *マカロニグラタン
- *コールスローサラダ
- *たっぷり野菜スープ

※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
441 kcal / 15.6g	569 kcal / 21.0g