

献立表

令和元年 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	
2	16	月	チーズ	ごはん	ぶりの竜田揚げ 五目煮 フルーツ みそ汁(小松菜 お麩)	ぶり しょうが 大豆 鶏肉 にんじん いんげん さといも 小松菜 お麩 オレンジ	にんじんケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 にんじん サラダ油
3	17	火	リッツ	ごはん	麻婆豆腐 ツナのチャプチェ わかめスープ	豚肉 豆腐 長ねぎ しいたけ ツナ 春雨 にんじん きゅうり ごま にんにく わかめ 玉ねぎ	フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳
4	18	水	せんべい	ごはん	ミートボール ミトマ スパゲティサラダ コンソメスープ	豚肉 玉ねぎ にんにく ミトマ スパゲティ ハム きゅうり にんじん コーン もやし	あんまん 牛乳	小麦粉 強力粉 こしあん ごま
5	19	木	飲む ヨーグルト	パン	鶏肉のクリーム煮 和風ツナサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん じゃがいも マカロニ 玉ねぎ キャベツ ツナ かつお節 コーン きゅうり フルーツ	納豆チャーハン 麦茶	米 鶏肉 納豆 ねぎ にんじん かつお節
6	20	金	野菜 ジュース	ごはん	親子煮 ほうれん草の白和え みそ汁(大根 油揚げ)	鶏肉 卵 にんじん 玉ねぎ グリーンピース ほうれん草 豆腐 ごま 大根 油揚げ	いもようかん するめ 牛乳	さつまいも 寒天 するめ
7	21	土	リッツ	ごはん	豚丼 みそ汁(じゃがいも わかめ) フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ 枝豆 じゃがいも わかめ パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
9	23	月	野菜 ビスケット	ごはん	鯖のみそ煮 切干大根の煮物 のっぺい汁 フルーツ	鯖 しょうが にんじん みかん 切干大根 油揚げ いんげん 鶏肉 大根 さといも 長ねぎ	9日 大学いも 23日 おにまんじゅう 牛乳	9日 さつまいも ごま 23日 小麦粉 さつまいも
11	25	水	リッツ	ごはん	鶏肉のから揚げ~レモン風味~ 大根とツナの炒め物 卵スープ	鶏肉 にんにく しょうが レモン汁 大根 ツナ にんじん のり 卵 ほうれん草	ウインナーパイ 牛乳	パイシート ウインナー
13	27	金	野菜 ジュース	ごはん	ポークカレー チーズとコーンのサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ チーズ コーン きゅうり フルーツ	揚げパン 麦茶	揚げパン
14	28	土	せんべい	麺	五目うどん ふかしもち フルーツ 牛乳	うどん 鶏肉 にんじん ごぼう ほうれん草 長ねぎ さつまいも オレンジ	14日チーズトースト 28日ジャムバターサンド 麦茶	14日 食パン チーズ 28日 食パン バター いちごジャム
24	火	ビスケット	パン	煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	豚肉 豆腐 玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン ハム トマト マカロニ にんじん じゃがいも	クリスマス おたのしみ 牛乳	おたのしみ☆	
26	木	チーズ	おもち	おもち 豚汁 みかん	もち米 のり きな粉 ごま 豚肉 にんじん 大根 さといも 長ねぎ 豆腐 ごぼう みかん	ヨーグルト/せんべい 麦茶	ヨーグルト せんべい	
10	火	ビスケット	お弁当の日			マシュマロサンド 麦茶	マシュマロ リッツ	
12	木	せんべい	 お誕生日会メニュー 	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ミトマ さつまいも れんこん にんじん もやし 青梗菜 ベーコン しいたけ	フルーツケーキ 牛乳	小麦粉 卵 バター 生クリーム いちご キウイ ブルーベリー		

◆◆お誕生日会献立◆◆

- ❖ひじきごはん
- ❖キャベツのメンチカツ ミトマ
- ❖さつまいもの甘辛炒め
- ❖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
443kcal / 16.5g	551kcal / 21.5g