

平成 30年度



12月給食献立表



認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	3 17	野菜たっぷりカレー チキンナゲット マカロニサラダ	① 338kcal ② 20.6g ③ 15.2g ④ 1.8g	油 ジャガイモ 三温糖 マヨネーズ マカロニ	豚肉 チキンナゲット	玉葱 しめじ かぼちゃ 人参 トマト きゅうり コーン缶	カレールー 塩 こしょう	スキムミルク りんご クッキー	ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 りんご クッキー	
火	4 18	ぶりの照り焼き しらす納豆 冬野菜の豚汁	① 246kcal ② 19.9g ③ 10.4g ④ 2.0g	三温糖 油	ぶり しらす 豚肉 味噌	ねぎ 小松菜 里芋 人参 ごぼう 大根 こんにゃく	しょうゆ	麦茶 ★チーズ 春巻き	わかめご飯	牛乳 せんべい 麦茶 ★チーズ春巻き	
水	5	人参ハンバーグ ブロッコリーとハムのサラダ とろふわスープ	① 381kcal ② 22.5g ③ 18.4g ④ 2.1g	油 パン粉 三温糖 片栗粉	豚肉 牛乳 卵 ロースハム 絹豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー ねぎ しいたけ	しょうゆ 酢 鶏ガラ	麦茶 ★フレンチ トースト	ゆかりご飯	牛乳 パイ 麦茶 ★フレンチトースト	
木	6 20	ベジタブルナポリタン コーンサラダ ポトフ風スープ	① 307kcal ② 17.3g ③ 15.9g ④ 1.7g	スパゲッティ 油 三温糖 じゃがいも	ウイナー ベーコン	玉葱 ピーマン パプリカ コーン缶 人参 きゅうり レタス キャベツ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★天かすしらす おにぎり	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★しらすおにぎり	
金	7 21	～冬至メニュー～ 厚揚げの五色煮 白菜の和え物 かぼちゃの味噌汁	① 273kcal ② 16.5g ③ 12.2g ④ 1.8g	三温糖	厚揚げ 味噌 油揚げ	人参 しいたけ 大根 れんこん ねぎ グリーンピース 白菜 かぼちゃ	しょうゆ	麦茶 ヨーグルト パイ あたりめ	かぼちゃ ほうとう	牛乳 卵ボーロ 麦茶 パイ ヨーグルト	
土	22	魚のフライ 野菜ソテー 味噌汁	～お誕生日会メニュー(10日)～ ♪チキンライス ♪鶏の唐揚げ ♪ポテトサラダ ♪みかん ～おやつ～ ♪麦茶 ★ピザトースト								牛乳 ビスケット 麦茶 果物 クッキー
月	10	★ お誕生日会 ★									
火	11 25	白身魚のカレー揚げ 春雨サラダ 白菜とベーコンのスープ	① 334kcal ② 18.6g ③ 10.6g ④ 1.9g	油 ごま油 三温糖	たら 春雨 ロースハム ベーコン	きゅうり 人参 コーン缶 白菜 玉葱	カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 酢 コンソメ	麦茶 ★スティックパ ン(11日) ★クリスマス ケーキ(25日)	しらすごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★スティックパ ン	
水	12 26	えびグラタン キャベツサラダ ミネストローネ	① 364kcal ② 20.8g ③ 11.8g ④ 2.0g	パン粉 油 三温糖	えび 牛乳 バター チーズ ベーコン 大豆	玉葱 しめじ コーン パプリカ きゅうり 人参 キャベツ レタス トマト	コンソメ 塩 こしょう 酢 しょうゆ ケチャップ	スキムミルク バナナ クッキー 小魚	ジャムパン	牛乳 クラッカー 牛乳 りんご クッキー	
木	13 27	肉豆腐 わかめとしらすのサラダ ほうれん草のすまし汁	① 286kcal ② 19.5g ③ 9.5g ④ 2.1g	三温糖 ごま油 麩	木綿豆腐 豚肉 しらたき しらす わか め	ねぎ 白菜 人参 しいたけ レタス きゅうり ほうれん草	しょうゆ	麦茶 ★フルーチェ	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★フルーチェ	
金	14 28	野菜かき揚げ スパゲッティサラダ なめこの味噌汁	① 438kcal ② 16.8g ③ 12.6g ④ 1.9g	油 サラスパ	ちくわ ロースハム 絹ごし豆腐	玉葱 人参 ねぎ きゅうり なめこ	塩 こしょう	スキムミルク ミニゼリー せんべい 小魚	肉うどん	牛乳 せんべい 麦茶 せんべい ミニゼリー	
土	15	ハンバーグ 野菜サラダ スープ	～★クリスマスメニュー★(19日)～ ♪シチュー ♪星コロッケ ♪ミモザサラダ ♪ロールパン(未満児主食) ※以上児は主食を持たせてください ～おやつ～ ♪麦茶 ★フレンチトースト								牛乳 クッキー 麦茶 ゼリー せんべい

★12月使用の旬の食材...ほうれん草、大根、白菜、長葱、ブロッコリー、みかん

12月の旬の食材にはビタミンCや食物繊維が多く含まれており、疲労回復や食欲促進など風邪の予防にも役立ちます
 ※21日のメニューは冬至に食べるとよいと言われている食材を多く含んでいます。ぜひご家庭でも実践してみてください♪
 ※カルシウム摂取及び歯の噛む練習に小魚・あたりめを献立に取り入れています

※食材などの関係で献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

★…手作りおやつ