

平成 31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	2 16	豚のねぎ塩炒め しらす納豆 里芋の味噌汁	① 284kcal ② 22.6g ③ 15.2g ④ 1.9g	油 三温糖	豚肉 しらす ひきわり納豆 油揚げ 味噌	ねぎ キャベツ 玉葱 にんにく 人参 小松菜 里芋	塩 こしょう 鶏ガラ しょうゆ	スキムミルク ミニゼリー クッキー	ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 クッキー ミニゼリー	
火	3 17	ナポリタン コーンサラダ 白菜のスープ	① 365kcal ② 19.9g ③ 16.4g ④ 2.0g	スパゲッティ 油 三温糖	ウインナー ベーコン	玉葱 ピーマン パプリカ トマト コーン缶 レタス 人参 きゅうり 白菜	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	麦茶 ★マカロニ きな粉	ロールパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★マカロニきな粉	
水	4 18	鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え とろふスープ	① 309kcal ② 22.5g ③ 11.4g ④ 2.0g	三温糖 すりごま 片栗粉	鮭 絹ごし豆腐 卵	ほうれん草 人参 ねぎ しいたけ	塩 しょうゆ 酢 鶏ガラ	スキムミルク みかん クラッカー 小魚	わかめご飯	牛乳 パイ 牛乳 みかん クラッカー	
木	5 19	チンジャオロース 豆腐サラダ ワンタンスープ	① 378kcal ② 23.5g ③ 17.9g ④ 1.9g	片栗粉 三温糖 ワンタン ごま油	豚肉 絹ごし豆腐	玉葱 ピーマン たけのこ 人参 レタス きゅうり トマト しいたけ ねぎ	しょうゆ 塩 酢 中華味	麦茶 ★オレンジ ゼリー	卵うどん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★オレンジゼリー	
金	6 20	~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 2.0g	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 グリンピース みかん缶 白菜 かぼちゃ	しょうゆ	麦茶 ★ミルク棒	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★ミルク棒	
土	21	魚のフライ 野菜ソテー 味噌汁	~お誕生日会メニュー(9日)~ ♪ケチャップライス ♪チキンカツ ♪ポテトサラダ ♪みかん ~おやつ~ ♪麦茶 ★カルシウムトースト								牛乳 ビスケット 麦茶 果物 クッキー
月	23	豆腐ハンバーグ きゅうりの酢の物 はんぺんの澄まし汁	① 328kcal ② 24.6g ③ 12.5g ④ 2.0g	パン粉 油 三温糖	絹ごし豆腐 豚肉 卵 わかめ カニカ マ はんぺん	玉葱 しめじ きゅうり 人参 ねぎ ほうれん草	しょうゆ 酢 塩	麦茶 ★パリパリ ボール	わかめご飯	牛乳 クッキー 麦茶 ★パリ パリボール	
火	10	鶏のカレー風味焼き れんこんの煮物 おすいとん	① 293kcal ② 19.6g ③ 10.6g ④ 1.9g	ごま 三温糖	鶏肉 なると 味噌	れんこん 人参 ねぎ ほうれん草	カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう	麦茶 ★焼きいも	焼きうどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★焼きいも	
水	11 25	野菜たっぷりカレー ゆでウインナー マカロニサラダ	① 366kcal ② 20.8g ③ 15.8g ④ 2.0g	油 じゃが芋 マカロニ 三温糖 マヨネーズ	豚肉 ウインナー ロースハム	玉葱 しめじ 人参 グリンピース れんこん きゅうり コーン 缶	カレールウ 塩 こしょう	スキムミルク バナナ せんべい 小魚	ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナ せんべい	
木	12 26	ピザ風オムレツ トマトサラダ ミネストローネ	① 286kcal ② 23.5g ③ 9.5g ④ 2.1g	三温糖	卵 ロースハム ベーコン	玉葱 人参 グリンピース トマト レタス きゅうり キャベツ 大豆	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ	麦茶 ヨーグルト パイ	ジャムパン	牛乳 ウエハース 麦茶 パイ ヨーグルト	
金	13 27	白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 大根の味噌汁	① 381kcal ② 20.8g ③ 12.6g ④ 1.9g	油 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油	たら ロースハム 味噌 油揚げ	えのきだけ 玉葱 ねぎ 人参 きゅうり コーン缶 大根	しょうゆ 酢	ココアミルク りんご クラッカー 小魚	ゆかりご飯	牛乳 ビスケット 牛乳 りんご クラッカー	
土	14	ハンバーグ 野菜サラダ スープ	~★クリスマスメニュー★(24日)~ ♪シチュー ♪星コロッケ ♪ブロッコリーサラダ ♪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~ ♪クリスマスケーキ(クッキング)								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
 ※20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