

12月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 一 月 一	パブリカライス 鶏肉と卵のすっぱ煮 ほうれんそうポタージュ	米、コーンフレーク、砂糖、ホットケーキ粉、バター	牛乳、鶏肉、うずら卵、調製豆乳	赤パブリカ、ブロッコリー、ほうれんそう、クリームコーン	牛乳 サブレ 牛乳 コーンフレーク クッキー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 207 mg
02 一 火 一	ごはん マーポー豆腐 中華スープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、食パン、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ツナ、チーズ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、ごまつな、えのきたけ、コーン	牛乳 あられ 牛乳 ツナチーズ トースト	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.3 g カルシウム 197 mg
03 一 水 一	鮭寿司 根菜のみそ汁 バナナ	米、砂糖、ごま油、小麦粉、マーガリン、油	牛乳、鮭、卵、米みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん葉、バナナ	牛乳 クラッカー 牛乳 ココア 焼きドーナツ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 271 mg
04 一 木 一	ごはん ポークチャップ 温野菜 はくさいの豆乳みそ汁	米、さつまいも	牛乳、豚肉、ツナ、米みそ、調製豆乳	ブロッコリー、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、オレンジ濃縮果汁、粉かんてん	牛乳 ピスケット 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 204 mg
05 一 金 一	ロールパン カルシウムオムレツ オニオングループ	ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、卵、しらす干し、チーズ、ベーコン、木綿豆腐、鶏ひき肉	ほうれんそう、にんじん、しめじ、いんげん、たまねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 ブリツツ 牛乳 チキンナゲット	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 204 mg
06 一 土 一	なすのスパゲッティー キャベツのツナ和え オレンジ	スパゲッティ、砂糖、白玉粉	豚ひき肉、ツナ、きな粉	キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ、しめじ、オレンジ	ピスコ 白玉きな粉	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.5 g カルシウム 60 mg
08 一 月 一	ごはん 肉団子の甘酢あん ちゃんぽん風スープ	米、さつまいも、油、小麦粉	牛乳、卵、豚ひき肉、かまぼこ	たまねぎ、ビーマン、赤ビーマン、黄ビーマン、キャベツ、にんじん、もやし、さやいんげん	牛乳 サブレ 牛乳 おさつボール	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 199 mg
09 一 火 一	ごはん 鮭のカレー風味揚げ ベイクドじゃが 具だくさんみそ汁	米、油、米粉、片栗粉、じゃがいも、カレー粉	牛乳、鮭、米みそ、油揚げ	あおのり、たまねぎ、しいたけ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ほうれんそう	牛乳 あられ 牛乳 フルーチェ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 223 mg
10 一 水 一	ごはん ひじきと大豆の炒め煮 大根のみそ汁 フルーツゼリー	米、さつまいも、油、フルーツゼリー	牛乳、鶏肉、水煮大豆、米みそ、油揚げ、チーズ	ひじき、たまねぎ、にんじん、ごまつな、だいこん、ねぎ、りんごジャム	牛乳 クラッcker 牛乳 アップル チーズトースト	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 232 mg
11 一 木 一	卵そぼろ丼 こまつなスープ キウイフルーツ	米、油、マカロニ、砂糖	牛乳、卵、牛ひき肉、きな粉	たまねぎ、にんじん、ごまつな、えのきたけ、だいこん葉、キウイフルーツ	牛乳 ピスケット 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 96 mg
12 一 金 一	ごはん 肉じゃが きのこのみそ汁	米、じゃがいも、米粉、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、しめじ、えのき、しいたけ、ほうれんそう	牛乳 ブリツツ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 268 mg
13 一 土 一	高菜チャーハン 肉団子と野菜のスープ オレンジ	米、油、小麦粉、バター	しらす干し、豚ひき肉、卵、生クリーム	たまねぎ、にんじん、コーン、高菜、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、オレンジ	ピスコ ショートマロン	エネルギー 431 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 7.3 g カルシウム 40 mg

12月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 曜	献 立 名	材料名 (昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 一 月	ごはん 厚揚げと冬野菜のそぼろ煮 さつまいものみそ汁	米、さつまいも	牛乳、厚揚げ、豚肉、 米みそ、油揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、 れんこん、しめじ、ほうれんそ う、ねぎ、ブルーベリージャ ム、いちごジャム	牛乳サブレ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 303 mg
16 一 火	カレーライス プロッコリーのエッグサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、油、 マヨネーズ、フルーツゼリー、 じゃがいも	牛乳、豚肉、卵、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、えだまめ	牛乳 あられ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 597 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 24.9 g カルシウム 220 mg
17 一 水	お弁当の日 (誕生会) アップル カスタードパイ	砂糖、小麦粉、パイ皮、 マシュマロ、ビスケット	牛乳、卵	りんごジャム	牛乳 クラッカー 牛乳 マシュマロ ビスケット	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 27.9 g カルシウム 182 mg
18 一 木	ごはん 鮭のチーズ焼き かぼちゃソテー わかめのみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鮭、卵、米みそ、 油揚げ、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、えのきた け、わかめ、ねぎ、ぶどう濃 縮果汁、粉かんてん	牛乳 ビスケット 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 25.2 g カルシウム 215 mg
19 一 金	ロールパン 鶏肉と野菜のクリーム煮 キウイフルーツ	ロールパン、じゃがいも、 コーンフレーク、砂糖、ホット ケーキ粉、バター	牛乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ほうれんそう、コーン、キウイ フルーツ	牛乳 ブリツツ 牛乳 ココアクッキー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 223 mg
20 一 土	豚肉の甘みそ丼 青菜スープ りんご	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、はくさ い、コーン、ほうれんそう、え のき、りんご	ピスコ フルーチェ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.4 g カルシウム 227 mg
22 一 月	ごはん 鶏の塩麹焼き かぼちゃと野菜のソテー キャロットボタージュ	米、食パン、油、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ツナ、きな粉	かぼちゃ、プロッコリー、コー ン、にんじん、コーンクリーム	牛乳 サブレ 牛乳 きな粉パン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.3 g カルシウム 163 mg
23 一 火	ごはん さわらのチリソース わかめとしめじのみそ汁 オレンジ	米、片栗粉、さつまいも、 砂糖	牛乳、さわら、米みそ	たまねぎ、ビーマン、赤ビーマ ン、黄ビーマン、わかめ、にん じん、しめじ、オレンジ、りんご 濃縮果汁、粉かんてん	牛乳 あられ 牛乳 アップルゼリー	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 162 mg
24 一 水	ごはん 厚揚げとえびの中華風旨煮 春雨スープ	米、片栗粉、はるさめ、 ごま油、ホットケーキ粉、 砂糖	牛乳、厚揚げ、えび、 うずら卵、ベーコン	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、さやえんどう、しいたけ、 ごまつな、白ごま	牛乳 クラッcker 牛乳 メープル ホットケーキ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 260 mg
25 一 木	ごはん 鶏の磯辺揚げ 温野菜 梅風味塩スープ	米、片栗粉、米粉、油、 パイ皮	牛乳、鶏肉、粉チーズ	わかめ、あおのり、プロッコ リー、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン、うめ	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズパイ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 221 mg
26 一 金	ごはん 千草焼き えのきのみそ汁 フルーツゼリー	米、砂糖、油、 フルーツゼリー	牛乳、卵、鶏ひき肉、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、しいた け、ひじき、ほうれんそう、え のき、わかめ、ねぎ、粉かん てん	牛乳 ブリツツ 牛乳かんてん	エネルギー 404 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 187 mg
27 一 土	ごはん 鶏肉の野菜添え ごぼうスープ	米、油、砂糖、小麦粉、 バター	鶏肉、牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、ごぼう、えのきたけ、 しょうが、ねぎ	ピスコ マロンロール	エネルギー 400 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 188 mg