

2019年

〈12月の献立表〉 (幼児食)

保育園みつばち

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	日					
2	月	ごはん/筑前煮/ちくわ磯辺揚げ/きゅうりとわかめの酢の物/みそ汁	米/鶏肉・れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・いんげん/ちくわ・あおのり/きゅうり・わかめ・にんじん/たまねぎ・にんじん・わかめ	バナナ/おかし	バナナ/ー	536/18.1 12.6/2.3
3	火	冬野菜のカレーライス/切干大根と小松菜のソテー/みかん	米・鶏肉・たまねぎ・にんじん・れんこん・かぼちゃ/切り干しだいこん・えのきたけ・こまつな/みかん	マカロニきな粉	マカロニ・きな粉	531/14.6 13.2/1.6
4	水	ごはん/おでん/小松菜の納豆あえ/バナナ	米/だいこん・こんにゃく・じゃがいも・ちくわ・にんじん・鶏肉/こまつな・にんじん・納豆・かつお節/バナナ	牛乳/チヂミ	牛乳/にら・豚ひき肉・コーン・しらす干し	536/20.8 13.4/2.0
5	木	ごはん/さけのネギ味噌焼き/ブロッコリーとコーンのソテー/けんちん汁	米/さけ・ねぎ/ブロッコリー・コーン/だいこん・にんじん・ごぼう・さといも・豆腐・ねぎ	豆腐団子/たつくり	白玉粉・豆腐・きな粉/いわし	532/22.1 13.1/2.2
6	金	ミートスパゲティ/きゅうりとツナの酢の物/コーンスープ	スパゲティ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん/ツナ缶・きゅうり・キャベツ/コーン・クリームコーン・たまねぎ	きなこおはぎ/小魚のいそべ揚げ	米・もち米・きな粉/青のり・いわし	555/18.9 17.7/2.0
7	土	マーボー丼/もやしとわかめのナムル/はるさめスープ/バナナ	米・たまねぎ・豚ひき肉・えのき・ねぎ・トマトピューレ/もやし・わかめ/バナナ	ジャムサンド	ロールパン・ジャム	544/18.5 12.3/2.3
8	日					
9	月	わかめごはん/さわらのフライ/キャベツの磯あえ/ゆかりじゃが/みそ汁	米・わかめ/さわら/キャベツ・にんじん・あおのり/じゃがいも・ゆかり/豆腐・なめこ・ねぎ	おかし/りんご	ー/りんご	530/17.5 15.8/2.0
10	火	ごはん/松風焼き/小松菜とコーンの和え物/れんこんのきんぴら/みそ汁	米/鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・あおのり/こまつな・にんじん・コーン/れんこん/じゃがいも・ねぎ・わかめ	牛乳/ジャムサンド	牛乳/ロールパン・ジャム	552/20.6 15.1/2.4
11	水	しょうゆラーメン/肉団子/みかん	焼きそばめん・豚肉・もやし・にら・にんじん・コーン/豚ひき肉・たまねぎ・ねぎ/みかん	ポテトフライ/ゆかりごはん	じゃがいも・あおのり/米・ゆかり	539/18.3 14.3/2.3
12	木	～園庭で給食を食べよう～ 豚汁・おにぎり・みかん	豚肉・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ/米・さけ・米・炊き込みわかめ/みかん	牛乳/アメリカンドッグミニ	牛乳/ウインナー	542/17.5 18.4/1.7
13	金	ロールパン/ミートボールのシチュー/蒸し芋/バナナ	ロールパン/豚ひき肉・豆腐・たまねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・ブロッコリー・トマトピューレ/さつまいも/バナナ	にんじんおにぎり	米・にんじん	543/17.8 14.2/1.7
14	土	てりやき野菜丼/紅白煮/きゅうりの酢の物/みそ汁	米・鶏肉・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・しょうが/にんじん・じゃがいも/きゅうり・わかめ/もやし・わかめ	ジャムサンド	ロールパン・ジャム	540/18.6 13.2/2.3
15	日					

※1～2歳児には、3歳以上児の8割の分量で提供しています。また、上記のメニューに加えて朝おやつを用意しています。
※材料調達の都合で変更する場合があります。

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)
16	月	ごはん/メンチカツ/コールスローサラダ/蒸しかぼちゃ/みそ汁	米/豚ひき肉・たまねぎ・にんじん/キャベツ・きゅうり・りんご/かぼちゃ/もやし・だいこん・にんじん・わかめ	さつまいも茶巾/たつくり	さつまいも・りんご/いわし	536/14.0 14.2/1.8
17	火	ごはん/さばの塩焼き/ブロッコリーのフリッター/五目みそ汁	米/さば/ブロッコリー/かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ	牛乳/おかし	牛乳/ー	543/13.6 19.8/1.7
18	水	ロールパン/かぼちゃグラタン/ミネストローネスープ/バナナ	ロールパン/かぼちゃ・ほうれんそう・マカロニ・鶏肉・たまねぎ・豆乳/じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ベーコン/バナナ	牛乳/塩焼きそば	牛乳/焼きそばめん・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン	587/20.7 20.4/2.1
19	木	～おにぎり給食～ わかめおにぎり・ウインナーソテー 茹でブロッコリー・バナナ・ジュース		あげぱん	ロールパン	538/20.4 17.8/1.5
20	金	ごはん/鶏のから揚げ/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁/みかん	米/鶏肉・しょうが・にんにく/きゅうり・ゆかり/じゃがいも・にんじん・ごぼう・さやえんどう/みかん	牛乳/蒸し焼きいも	牛乳/さつまいも	562/22.3 13.4/1.7
21	土	クリームスパゲティ/かぼちゃサラダ/野菜スープ/バナナ	スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・しめじ・ブロッコリー・豆乳/かぼちゃ・きゅうり・コーン缶・かつお節/キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのき・鶏肉/バナナ	ジャムサンド	ロールパン・ジャム	547/17.3 18.2/2.2
22	日					
23	月	ごはん/さばのカレー焼き/蒸しかぼちゃ/白菜とほうれん草のおかか和え/みそ汁	米/さば/かぼちゃ/はくさい・ほうれんそう・かつお節/豆腐・なめこ・ねぎ	さつまいもスティック/煮干しのから揚げ	さつまいも/煮干し・しょうが・にんにく	536/17.6 18.8/1.6
24	火	ごはん/きのこハンバーグ/里芋の煮物/みそ汁	米/豚ひき肉・たまねぎ・しめじ/さといも・にんじん・いんげん/こまつな・だいこん・にんじん・ねぎ	牛乳/シュガー.Toast	牛乳/食パン・バター	534/19.5 16.5/2.2
25	水	 <h1 style="margin: 0;">お誕生日会</h1>				
26	木	ロールパン/カレー/ブロッコリーのおかか和え	ロールパン/豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん/ブロッコリー・かつお節/バナナ	牛乳/小松菜ドーナツ	牛乳/ホットケーキミックス・牛乳・こまつな	538/16.3 26.8/2.2
27	金	ナポリタン/ポテトサラダ/野菜スープ/みかん	スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・ピーマン・トマトピューレ/じゃがいも・にんじん・きゅうり/キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・ウインナー/みかん	じゃこおかかおにぎり/中華きゅうり	米・しらす干し・かつお節/きゅうり	537/14.7 14.8/2.2
28	土	わかめごはん/赤魚の治部煮/切り干し大根のサラダ/みそ汁/バナナ	米・炊き込みわかめ/あかうお・だいこん・にんじん・しめじ/切り干しだいこん・きゅうり・にんじん・ちくわ/豆腐・なめこ・ねぎ/バナナ	蒸し焼きいも	さつまいも	534/17.6 7.2/2.2
29	日					
30	月					
31	火					