

献立表

献立表

2015年12月

むつみ保育園(一般)

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
01 火	御飯 (厚焼き卵(あおのり入り) きゅうりのソテー 大根のみそ汁)	フルーツ 熱と力になるもの 油、米粒麦(切断麦)、米 血や肉や骨になるもの 牛乳、卵、チーズ、 米みそ(甘みそ)、 油揚げ	牛乳、せんべい 牛乳 チーズ クラッカー	エネルギー 302 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 310 mg
02 水	御飯 (納豆揚げ ブロッコリーのおかか和え 中華スープ)	フルーツ 揚げ粉、ほうろけ、 油、はるまめ、米粒 麦(切断麦)、米 カルピス、納豆、鶏 ひき肉、かつお節	牛乳、ウエハース カルピス ビスケット	エネルギー 386 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 15.2 g カルシウム 76 mg
03 木	御飯 (さつまいもカレー 蒸し鶏のサラダ ミニトマト)	福神漬 フルーツ さつまいも、オットク ーキ粉、黒砂糖、マ ヨネーズ、油、片栗粉、 砂糖、ごま油、米粒麦(切 断麦)、米 牛乳、鶏ささ身、卵 から、豚肉(もも)、卵 、米みそ(甘みそ)、 すりごま	牛乳、ジャムパン 牛乳 おから蒸しパン	エネルギー 423 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 14.8 g カルシウム 265 g
04 金	御飯 (鯖のみそ焼き 焼きビーフン 白菜のみそ汁)	フルーツ ビーフン、砂糖、油 、ごま油、米粒麦(切 断麦)、米 ヨーグルト(無糖)、さ ば、米みそ(甘みそ) 、油揚げ	牛乳、ビスケット お茶 桃のヨーグルト クラッカー	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 8.6 g カルシウム 126 mg
07 月	御飯 (かぼちゃコロッケ マカロニサラダ にら卵汁)	フルーツ あんドーナツ、マカ ロニスパゲティ、 ごまかみ煎餅、マ ヨネーズ、油、片栗粉 、米粒麦(切断麦) 、米、ハイン、 牛乳、卵、ハム	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 441 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 174 mg
08 火	御飯 (じゃじゃ麺 煮あえ 中華スープ フルーツ)	フルーツ 生中華めん、さつま いも、砂糖、油、ご ま油 牛乳、絹ごし豆腐、 豚ひき肉、木綿豆腐 、米みそ(甘みそ) オレンジ、だいご ん、りんご、にんじん 、もやし、ねぎ、え のきたけ、生わかめ(ゆ で)、ごぼう、しい たけ	牛乳、ウエハース 牛乳 りんごとサツマイモのパイ	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 216 mg
09 水	御飯 (さけのポテト焼き ぶきの炒め物 なめこの味噌汁)	フルーツ 味噌、ハーベスト 、マッシュポテト、 油、米粒麦(切断麦) 、米 牛乳、さけ、豆腐、 絹ごし豆腐、鶏む ね肉、米みそ(甘み そ)	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 313 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 183 mg
10 木	御飯 (冬野菜カレー トマトサラダ 炒り卵)	福神漬 フルーツ じゃがいも、ホット ーキ粉、油、片栗 粉、小麦粉、米粒 麦(切断麦)、米 牛乳、卵、ウイン ナー	牛乳、フルーツ 牛乳 ミニアメリカドッグ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 25.2 g カルシウム 226 mg
11 金	御飯 (揚げ豆腐の和風あんかけ 小松菜のおかかあえ キャベツの味噌汁)	フルーツ 米、片栗粉、油、砂 糖、米粒麦(切断麦) 木綿豆腐、油揚げ 、鶏ひき肉、米み そ(甘みそ)、かつお 節	牛乳、せんべい 牛乳 お茶 おいなり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 264 mg
12 土	御飯 (さんまのかば焼き 温野菜サラダ 親子煮)	フルーツ じゃがいも、パイ の皮、サッポロポテ ト、マヨネーズ、マ ヨネーズ、油、小麦 粉、片栗粉、米粒 麦(切断麦)、米、ハ イン 牛乳、卵、さんま、 鶏ひき肉、米みそ (甘みそ)、すりごま	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 29.4 g カルシウム 177 mg
14 月	御飯 (豆腐のチャンプルー きゅうりの昆布和え ふのりの味噌汁)	フルーツ コンフレーク、米 粒麦(切断麦)、米 牛乳、木綿豆腐、 卵、豚肉(もも)、米 みそ(甘みそ)	牛乳、ビスケット 牛乳 コンフレーク	エネルギー 294 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 10 g カルシウム 231 mg
15 火	御飯 (豚肉のつけ焼き ひじきの五目煮 野菜スープ)	フルーツ 白玉粉、しらす、 砂糖、米粒麦(切断 麦)、米 木綿豆腐、豚肉(も も)、きな粉、油揚げ	牛乳、ウエハース お茶 豆腐団子	エネルギー 328 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.3 g カルシウム 164 mg
16 水	御飯 (肉じゃが 野菜のいそ和え 麺のすまし汁)	フルーツ じゃがいも、カント ーアマム、かつばえ びせん、しらす、 焼ふ(板ふ)、砂糖、 油、米粒麦(切断 麦)、米、カーさん ケツ 牛乳、豚肉(もも)	牛乳、せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 10.8 g カルシウム 188 mg
17 木	御飯 (クリームシチュー ひじきサラダ トマト)	フルーツ じゃがいも、ホット ーキ粉、マヨネーズ 、メープルシロップ 、片栗粉、油、米粒 麦(切断麦)、米 牛乳、鶏もも肉、つ ぶあん(砂糖添加) 、ちくわ、卵、パ ーナ 牛乳、鶏もも肉、つ ぶあん(砂糖添加) 、レタス、トマト、き ゅうり、にんじん、 ブロッコリー、ひじ き、パ ーナ	牛乳、スティックパン 牛乳 和風ホットケーキ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 264 mg
18 金	御飯 (鮭のコンフライ スンドリアミートソース せん野菜サラダ)	ボトフ オレンジつぶつぶゼ リー いちごショート ケーキ、マカロニス パゲティ、じゃがい も、コンフレーク、 小麦粉、フレンチド レッシング(分離型) みかん缶、オレンジ 果汁50%飲料、キ ャベツ、たまねぎ 、にんじん、ピー マン、きゅうり、か んてん パム、りんご、も も	牛乳、せんべい お茶 ケーキ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 23.2 g カルシウム 69 mg

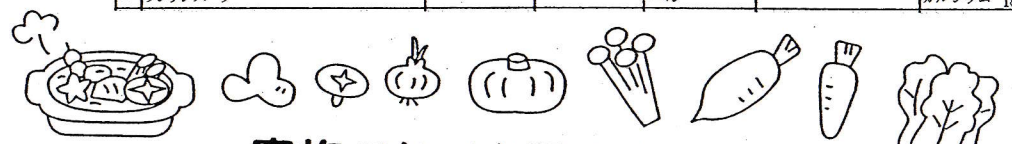
2015年12月

むつみ保育園(一般)

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
19 土	御飯 (野菜炒め 土すき昆布の煮物 厚揚げの味噌汁)	フルーツ 米粒麦(切断麦)、 米、ビスケット や き いづくたも 牛乳、豚肉(もも)、 生揚げ、きつね揚 げ、米みそ(甘み そ)	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 236 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 8.4 g カルシウム 222 mg
21 月	御飯 (さばと玉ねぎのみそ煮 月小松菜の和え物 けんちん汁)	フルーツ ミニバーロー、ロ ー、ごま油、かま ぼ、砂糖、ごま油 、米粒麦(切断 麦)、米、カー さんケツ 牛乳、さば、木綿 豆腐、鶏もも肉、 たまねぎ、だん ごん、もやし、に んじん、ねぎ、ご ぼう	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 382 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 261 mg
22 火	御飯 (豚肉と厚揚げの味噌いため もやしのおさきりいため 鶏汁)	フルーツ しらす、ビスケッ ト、ごま油、米 粒麦(切断麦)、米 ヨーグルト(加糖)、 豚肉(皮付き)、 生揚げ、豚肉(も も)、米みそ(甘 みそ)、凍り豆腐	牛乳、ウエハース きなこもち お茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 227 g
24 木	御飯 (ポークカレー サラササラダ トマト)	福神漬 フルーツ 食パン、じゃがい も、サラダ用スラ ッシー、マヨネーズ 、片栗粉、米粒麦(切 断麦)、米 ホイップクリーム、 豚肉(ロース)、ハ ム	牛乳、フルーツ お茶 フルーツサンド	エネルギー 531 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 24.8 g カルシウム 63 mg
25 金	御飯 (醤油ラーメン 五色野菜煮 フルーツ)	フルーツ 生中華めん、小麦 粉、油、米粒麦(切 断麦)、米 鶏もも肉、焼き 豆腐、豚肉(皮付 き)、干ししいた け、かつお節	牛乳、せんべい 牛乳 お茶 お好み焼き	エネルギー 349 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 7 g カルシウム 76 mg
26 土	御飯 (さんまのチーズフライ 白菜とハムのサラダ わかめスープ)	フルーツ 甘せせんべい、エ イジー、フレンチレ ッティング(分離 型)、小麦粉、油、米 粒麦(切断麦)、米 、カルケツ 牛乳、さんま、チ ーズ、ハム	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 22.5 g カルシウム 200 mg
28 月	御飯 (チンジャオロース きゅうりのごま和え ワンタンスープ)	フルーツ ホームパイ、ワン タンの皮、米粒麦(切 断麦)、米、ハ イン、カーさん ケツ 牛乳、牛肉(もも)、 鶏ひき肉、すりご ま	牛乳、ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 330 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 184 mg



12月の献立表



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようにしています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。

- 18日(金) お誕生会
- 22日(火) もろつき会
- 26日(土) 手作り弁当

- ※ もも・うめ・さくら組は、毎月ご飯を持参して下さい。
- ※ 食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
- ※ 3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

