

2018年12月



しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ																
				まいる:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの						まいる:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの																	
1	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 チーズ バナナ	ジュース おかし	米、焼豆 豚肉(もも)、焼き豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、生わかめ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳	17	月	ごはん れんこんハンバーグ ブロッコリー 卵スープ	牛乳 パンキンマフィン	米、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、★卵、生わかめ	ブロッコリー、れんこん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳																	
3	月	三色丼 ひじきのナムル みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) ぶどうゼリー	牛乳 バナナスティックケーキ	ごま油、ごま、米 牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、★卵、米みそ(淡色辛みそ)、生わかめ	ほうれんそう、もやし、にんじん、葉ねぎ、ひじき	牛乳	18	火	りんご組・幼児:もち ヨーグルト 豚汁(多め) 乳児:煮込みうどん バナナ	麦茶 わかめおにぎり	もち米、米、さといも、ゆでうどん	ヨーグルト(明治)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、炊き込みわかめ	だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、バナナ	牛乳																	
4	火	ロールパン ポークビーンズ シルバーサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 おにぎり(鮭)	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ卵不使用、はるさめ、油、バター	バナナ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、りんご、コーン缶	カルシウム	19	水	ごはん 鰹の和風フライ バナナ	みそ汁 バナナ	牛乳 にんじんケーキ	米、小麦粉、無塩バター、パン粉、油、ごま	牛乳、さわかめ、絹ごし豆腐、★卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、生わかめ	バナナ、トマト、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳																
5	水	さんまのかば焼き丼 お浸し けんちんみそ汁 バナナ	牛乳 アメリカンドッグボール	米、ホットケーキ粉、さといも、油、ごま油	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にんじん、葉ねぎ	牛乳	20	木	★お楽しみ献立★ フルーツポンチ チャーハン 揚げ餃子 中華風コーンスープ	チョコレートケーキ カルピス	米、油、ごま油、片栗粉	乳酸菌飲料(希釈用)、豚ひき肉、◎なる	バナナ、クリームコーン缶、りんご、もも缶、みかん缶、ブロッコリー、パイナップル、ねぎ、葉ねぎ	牛乳																	
6	木	スパゲティナポリタン クリームシチュー りんごゼリー	牛乳 グリーン蒸しパン	スパゲティ、じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、バター、油	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、ごまつな、トマトピューレ、ピーマン、コーン缶	牛乳	21	金	ごはん 肉じゃが スパゲティ-サラダ みそ汁(豆腐・小松菜)	みかん	牛乳 ピザトースト	じゃがいも、米、食パン、マヨネーズ卵不使用、スパゲティ、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ウイン	みかん、たまねぎ、しらたき、にんじん、こまつな、きゅうり、いんげん、コーン缶、ピーマン	牛乳																
7	金	カレーライス コールスローサラダ バナナヨーグルト	牛乳 ふかし芋	さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ卵不使用	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、みかん缶、コーン缶	牛乳	22	土	中華丼 わかめスープ チーズ バナナ	ジュース おかし	米、片栗粉、ごま油、油	豚肉(肩ロース)、チーズ、◎なる、生わかめ	バナナ、はくさい、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、だけのこ(ゆで)、にんじん、コーン缶	牛乳																	
8	土				<b>生活発表会</b>			24	月				振替休日																		
10	月	バエリア風炊き込みご飯 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜のスープ	牛乳 せんべい(ぼたぼた)	米、油 牛乳、鶏もも肉、鶏もも肉(皮付き)	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶、パセリ、にんにく	牛乳	25	火	コーンピラフ ブロッコリー 鶏肉のトマト煮 クリスマスデザート	牛乳 ケーキ(クッキング) いちご組:ミルクプリン	米、バター	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、コーン缶、セロリー、いちご	牛乳																	
11	火	ロールパン バナナ オムレツ ブロッコリー キャベツのスープ	麦茶 カレーピラフ	ロールパン、米、油、バター 冷凍液卵、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳	26	水	ごはん いわしのつくね焼き ひじき煮 みそ汁	ヨーグルト ★みかんタルト	牛乳 ★みかんタルト	米、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(明治)、木綿豆腐、豚ひき肉、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ひじき、にら、しょうが	牛乳																
12	水	ごはん たらの磯辺揚げ 納豆和え すまし汁	プリン せんべい	米、小麦粉、油、片栗粉、焼豆 たら、挽きわり納豆、生わかめ、かつお節、あおのり	オレンジ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ	カルシウム	27	木	カレー南蛮 ポテトサラダ みかん	牛乳 いちごジャムパン	牛乳 いちごジャムパン	ゆでうどん、じゃがいも、フランスパン、いちごジャム、マヨネーズ卵不使用、片栗粉	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳																	
13	木	スパゲティミートソース 三色ごま和え トマトスープ キウイフルーツ	牛乳 豆腐のホットケーキ	スパゲティ、ホットケーキ粉、油、ごま、片栗粉 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、◎ウインナー(乳卵なし)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、キウイフルーツ、ほうれんそう、トマトピューレ、セロリー	牛乳	28	金	ハヤシライス キャベツのスープ チーズ バナナ	ぶどうジュース せんべい	米	豚肉(肩ロース)、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳																	
14	金	ぶりかけごはん おでん マカロニサラダ(ツナ) いちごヨーグルト	にゅうめん汁	米、干しとうめい、マヨネーズ卵不使用、マカロニ	ヨーグルト(明治)、うすら卵水、煮缶、◎ちくわ、◎さつま揚げ(乳卵なし)、◎ウイ	牛乳	29	土	麻婆豆腐丼 中華スープ チーズ バナナ	ジュース おかし	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、チーズ、生わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳																	
15	土	親子丼 みそ汁(キャベツわかめ) チーズ バナナ	ジュース おかし	米 鶏もも肉、★卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、生わかめ、こんぶ(煮物用)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="5" style="text-align: center;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">502 kcal</td> <td>鉄</td> <td style="text-align: right;">1.9 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">18.1 g</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: right;">177 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">15.0 g</td> <td>ビタミンC</td> <td style="text-align: right;">30 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: right;">2.4 g</td> <td>食物繊維</td> <td style="text-align: right;">3.4 g</td> </tr> </table>								1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	502 kcal	鉄	1.9 mg	たんぱく質	18.1 g	カルシウム	177 mg	脂質	15.0 g	ビタミンC	30 mg	塩分	2.4 g	食物繊維	3.4 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	502 kcal	鉄	1.9 mg																											
	たんぱく質	18.1 g	カルシウム	177 mg																											
	脂質	15.0 g	ビタミンC	30 mg																											
	塩分	2.4 g	食物繊維	3.4 g																											