

12月 献立表

北泉保育園

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	
				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		
1	木	ご飯 さんまのかば焼き 彩り野菜の甘辛煮 大根のみそ汁	☆ピーチ ヨーグルト カル鉄ウエハース 麦茶	米、三温糖、油、 片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 さんま、鶏もも 肉、牛乳、みそ、 油揚げ	もも缶、にんじん、かぼ ちや、大根、しめじ、え のきたけ、いんげん、あ さつき、しょうが	たまごボーロ 牛乳	
2	金	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	☆ツナと塩昆布 のおにぎり 麦茶	ゆでうどん、米、 小麦粉、油、片栗 粉	ちくわ、豚コマ、 油揚げ、ツナ水煮 缶	りんご、たまねぎ、にん じん、しめじ、塩こん ぶ、あおのり	クラッカー キャロット ジュース	
3	土	ツナピラフ チンゲン菜のスープ バナナ	☆ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	米	牛乳、ツナ油漬 缶、バター	バナナ、たまねぎ、にん じん、チンゲンサイ、し めじ、コーン缶、えのき だけ、マッシュルーム 缶、グリーンピース	せんべい 麦茶	
5	月	ご飯 プリン さばの竜田揚げ あったか白菜の煮物 貝だくさんみそ汁	☆お好み焼き 麦茶	米、小麦粉、油、 片栗粉、ながい も、三温糖	さば、厚揚げ、木 綿豆腐、豚ひき 肉、みそ、かつお 節	白菜、キャベツ、大根、 にんじん、ねぎ、しめ じ、えのきたけ、しょう が、あおのり	☆人参スティック 牛乳	
6	火	食パン バナナ タンドリーチキン かぼちゃのサラダ ジュリアンスープ	☆さつまいも クッキー 牛乳	食パン、さつまい も、小麦粉、砂 糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、 バター、ヨーグル ト(無糖)、ハム、 ベーコン、白ごま	バナナ、かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、大根、 きゅうり、コーン缶、え のきたけ、にんにく	☆いちごジャム ヨーグルト 麦茶	
7	水	ご飯 りんご 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草のごま和え 根菜の塩麹汁	クラッカー ☆コーンスープ	米、さつまいも、 しらたき、三温糖	牛乳、焼き豆腐、 豚コマ、白みそ、 すりごま	クリームコーン缶、りんご、 もやし、ほうれん草、白 菜、にんじん、大根、ねぎ、 コーン缶、ごぼう、えのきだ け、れんこん、干ししいたけ	せんべい 麦茶	
8	木	デミハヤシライス 和風コーンサラダ 冬野菜のみそ汁	☆アップルケーキ 牛乳	米、小麦粉、じゃ がいも、三温糖	牛乳、豚コマ、み そ、バター、油揚 げ、ハム、白ごま	たまねぎ、にんじん、もや し、白菜、キャベツ、りん ご、ねぎ、マッシュルーム 缶、コーン缶、きゅうり、 えのきたけ	チーズ 麦茶	
9	金	焼きそば 三色ナムル 白菜スープ みかん	せんべい 麦茶	蒸し焼きそばめん (卵なし)、油、 ごま油、三温糖、 ゆでうどん	豚コマ、ベーコン	みかん、もやし、キャベ ツ、たまねぎ、ほうれん 草、にんじん、白菜、 チンゲンサイ、しめじ	ビスケット 牛乳	
10	土							
12	月	ご飯 みかん 八宝菜 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	☆肉まん 牛乳	米、はるさめ、三 温糖、片栗粉、こ ま油	牛乳、豚コマ、な ると、白ごま	みかん、白菜、にんじん、 たまねぎ、チンゲンサイ、 きゅうり、もやし、しめ じ、えのきたけ、たけの こ、干ししいたけ	☆スティック芋 牛乳	
13	火	ご飯 バナナ 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え 塩ちゃんこ汁	ビスケット りんごジュース	米、油、三温糖、 片栗粉	豚もも(カッ ト)、木綿豆腐、 鶏もも【小間】、 かつお節	りんご濃縮果汁、バナ ナ、もやし、ほうれんそ う、白菜、たまねぎ、に んじん、ねぎ	☆ブルーベリー ジャムヨーグルト 麦茶	
14	水	食パン 紅まどんな サーモンフライ ポパイサラダ ミネストローネスープ	☆キャラメルお 麩ラスク 牛乳	食パン、じゃがい も、三温糖、小町 麩、パン粉、油、 小麦粉	牛乳、鮭、パ ター、ベーコン、 ツナ水煮缶	オレンジ、ほうれんそ う、もやし、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、 コーン缶、トマトビュ レ、トマト	ビスケット 牛乳	
15	木	ご飯 カツ煮 きゃべつのごま和え さつまいものみそ汁	☆ヨーグルト おからかりんとう 麦茶	米、さつまいも、 三温糖、油、小麦 粉	豚肉(ロース)、スキ ムミルク、みそ、 すりごま	キャベツ、にんじん、た まねぎ、しめじ、きゅう り	りんご 麦茶	

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
				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	
16	金	★クリスマス会 パースデー会 ケチャップライス コーンスープ トナカイハンバーグ りんご フレンチサラダ	☆チョコノエル 牛乳	米、油、パン粉、 三温糖	牛乳、豚ひき肉、 ツナ油漬缶、パ ター	クリームコーン缶、りん ご、キャベツ、たまね ぎ、コーン缶、にんじ ん、きゅうり、れんこん	せんべい 麦茶
17	土	●パンランチ 以上児：メンチカツサンド・ジャムパン 未満児：クリームパン・ジャムパン バナナ 牛乳	ビスケット オレンジジュース	コッペパン	牛乳	オレンジ濃縮果汁、バナ ナ	せんべい 麦茶
19	月	三色丼 肉じゃが とろりなめこ汁 バナナ	☆キャロット ケーキ 牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、三温糖、 しらたき	牛乳、豚ひき肉、 卵、木綿豆腐、豚 コマ、みそ、パ ター	バナナ、にんじん、たま ねぎ、大根、ほうれんそ う、なめこ、あさつき、 グリーンピース	ウエハース 牛乳
20	火	食パン 紅まどんな タラのカレームニエル スパゲティサラダ イタリアンスープ	☆ふかし芋 (さつまいも) 牛乳	さつまいも、食パ ン、スパゲ ティ、小麦粉、 マヨネーズ、油	牛乳、たら、ツナ 油漬缶、ベーコ ン、スキムミルク	オレンジ、キャベツ、に んじん、コーン缶、トマ ト、しめじ、きゅうり、 えのきたけ	せんべい 麦茶
21	水	ご飯 りんご ユーリンチー さっぱり和え ビーフンスープ	☆つみっこ ほうじ茶	米、小麦粉、油、 片栗粉、ビーフ ン、三温糖、ごま 油	鶏もも肉、鶏もも 【小間】、ベーコ ン	りんご、もやし、ごまつ な、にんじん、大根、ね ぎ、チンゲンサイ、たま ねぎ、しめじ、干ししい たけ	チーズ 麦茶
22	木	雑穀ご飯 さばの生姜焼き ひじきの煮物 かぼちゃ入り豚汁	☆バナナヨーグルト カル鉄クッキー 麦茶	米、三温糖、七分 つき押麦、ひえ 粒、きび、あわ	ヨーグルト(無糖)、 さば、豚コマ、牛 乳、みそ、油揚 げ、白ごま	大根、にんじん、バナ ナ、かぼちゃ、れんこ ん、ねぎ、ごぼう、ひじ き、干ししいたけ、グ リンピース	たまごボーロ 牛乳
23	金	こくろまポリタン ブロッコリーサラダ ホワイトシチュー みかん	せんべい 乳酸ドリンク	スパゲティ、 じゃがいも、マヨ ネーズ	乳酸ドリンク、牛 乳、ベーコン、ハ ム、バター	みかん、たまねぎ、トマ トピューレ、にんじん、 ブロッコリー、ピーマ ン、カリフラワー、しめ じ、コーン缶	ビスケット 牛乳
24	土	デミハヤシライス 野菜スープ りんご	せんべい ☆カルピス	米、じゃがいも	カルピス、豚コマ	たまねぎ、りんご、にん じん、キャベツ、マッ シュルーム缶、しめじ、 コーン缶	クラッカー キャロット ジュース
26	月	ご飯 紅まどんな カレーの煮つけ ポテトサラダ 五目みそ汁	☆ソーセイジ チーズ蒸しパン 牛乳	米、じゃがいも、 さつまいも、マヨ ネーズ、三温糖	牛乳、かれい、白 みそ、ピザ用チー ズ、ハム、油揚 げ、ウインナー	オレンジ、大根、にんじ ん、コーン缶、きゅう り、ねぎ、生わかめ	せんべい 麦茶
27	火	食パン バナナ チキンチャップ コールスローサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	☆おかかおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃ がいも、片栗粉、 マヨネーズ、油、 三温糖	鶏むね肉、ハム、 かつお節、白ごま	バナナ、クリームコーン 缶、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、コーン 缶、きゅうり、あさつき	☆ヨーグルト 麦茶
28	水	チキンカレー マカロニサラダ 冬野菜のスープ ミニゼリー	ビスケット キャロット ジュース	米、じゃがいも、 ツイストマカロ ニ、マヨネーズ、 油	鶏もも肉、ハム、 スキムミルク	野菜ジュース、たまね ぎ、にんじん、白菜、大 根、コーン缶、きゅう り、えのきたけ	野菜パー 牛乳
冬休み 12月29日から1月3日							
平均栄養量	以上児		エネルギー	529 kcal	鉄	2.1 mg	
	給食・おやつ		たんぱく質	17.9 g	カルシウム	166 mg	
	未満児		エネルギー	506 kcal	鉄	1.8 mg	
	給食・10時、3時おやつ		たんぱく質	17.3 g	カルシウム	216 mg	
			脂質	15.6 g			

※食材の入荷状況により、変更になる場合があります。ご了承ください。
※パンランチは、地元のパン屋さんのパン食になります。