

12月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	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	3時おやつ	
02 (月)	ご飯 みかん 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 塩ちゃんこ汁	米、三温糖	鮭、木綿豆腐、鶏もも、さつま揚げ、油揚げ	みかん、はくさい、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ	クラッカー 牛乳 りんごゼリー ウエハース 麦茶	エネルギー 419 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 6.2 g カルシウム 85 mg
03 (火)	味噌ラーメン 筑前煮 りんご	ゆで中華めん、米、三温糖、ごま油、ゆでうどん	鶏もも、豚コマ、白みそ、なると、バター、赤みそ	りんご、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)、キャベツ、れんこん、もやし、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、いんげん、にら、干ししいたけ	☆人参スティック 牛乳 ☆カレーチャーハンおにぎり 麦茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.8 g カルシウム 68 mg
04 (水)	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え 大根のみそ汁	米、油、七分つき押麦、三温糖、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、片栗粉	牛乳、豚もも、みそ、 피자用チーズ、ツナ油漬缶、白ごま、かつお節	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、あさつき	せんべい 麦茶 ☆ツナチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 233 mg
05 (木)	食パン イタリアンハンバーグ マカロニサラダ ホワイトシチュー	食パン、じゃがいも、ツイストマカロニ、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)、パン粉	ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、ハム	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、コーン缶、きゅうり、ブルーベリージャム	ビスケット 麦茶 ☆ブルーベリージャムヨーグルト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 20.8 g カルシウム 164 mg
06 (金)	カレーライス きゃべつのごま和え さつまいものみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、さつまいも、油、三温糖	牛乳、豚コマ、みそ、すりごま、スキムミルク	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり	チーズ 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.4 g カルシウム 271 mg
07 (土)	ツナピラフ チンゲン菜のスープ ミニゼリー	米	ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 285 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 5.1 g カルシウム 23 mg
09 (月)	デミハヤシライス ポパイサラダ きのこのみそ汁 りんご	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚コマ、みそ、ツナ水煮缶	たまねぎ、クリームコーン缶、りんご、にんじん、ほうれんそう、もやし、だいこん、コーン缶、マッシュルーム缶、しめじ、えのきたけ、あさつき	せんべい 麦茶 クラッカー ☆コーンスープ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 125 mg
10 (火)	こくうまナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ バナナ	スパゲティ、ポップコーン、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、ベーコン、ハム、バター	キャベツ、バナナ、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、ピーマン、しめじ、きゅうり、コーン缶	ビスケット 麦茶 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 23.0 g カルシウム 188 mg
11 (水)	ご飯 さばの竜田揚げ あったか白菜の煮物 豚汁	米、三温糖、油、片栗粉	ヨーグルト、さば、厚揚げ、木綿豆腐、かれい、豚コマ、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、いちごジャム、干ししいたけ、しょうが	クラッカー 牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.5 g カルシウム 157 mg
12 (木)	食パン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ	食パン、マヨネーズ(ノンエッグ)	鶏もも肉、ハム、ヨーグルト、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、カリフラワー、コーン缶、えのきたけ、にんにく	野菜バー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 372 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 45 mg
13 (金)	ご飯 みかん 八宝菜 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	米、はるさめ、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚コマ、なると、白ごま	みかん、はくさい、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	チーズ 麦茶 ビスケット ☆ホットココア	エネルギー 484 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 258 mg
16 (月)	ご飯 バナナ カレーの煮つけ トロうま大根と厚揚げのそぼろ煮 白菜のみそ汁	米、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉	牛乳、かれい、厚揚げ、豚ひき肉、みそ、バター、油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、だいこん、えのきたけ、グリーンピース	クラッカー 牛乳 ☆キャロットケーキ 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 266 mg
17 (火)	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	ゆでうどん、米、小麦粉、油、ごま油	ちくわ、豚コマ、なると、かつお節、白ごま	みかん、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、にら、たけのこ、あおのり	ウエハース 牛乳 ☆おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 9.1 g カルシウム 53 mg
18 (水)	三色丼(コーン) ほっこり煮 とろーりなめこ汁 りんご	さつまいも、米、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、厚揚げ、木綿豆腐、みそ、黒ごま	だいこん、りんご、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、なめこ、あさつき	☆ヨーグルト 麦茶 ☆大学芋 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 264 mg
19 (木)	食パン チキンチャップ フレンチサラダ イタリアンスープ	食パン(1枚45g)(8枚)、片栗粉、油、三温糖	鶏むね肉(薄切り)、ヨーグルト(無糖)、牛乳、ツナ油漬缶	キャベツ、もも缶(黄桃)、にんじん、コーン缶、トマト、えのきたけ、きゅうり	バナナ 牛乳 ☆ピーチヨーグルト せんべい 麦茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 110 mg

12月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	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	3時おやつ	
20 (金)	■パースデーパーティー コーンスープ キャロットライス ミニゼリー 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ	米、じゃがいも、油、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、鶏もも肉、ハム、バター	クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、きゅうり	せんべい 麦茶 ☆ショコラケーキ 牛乳	エネルギー 695 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 33.9 g カルシウム 237 mg
21 (土)	カレーライス 野菜スープ みかん	米、じゃがいも、油	牛乳、豚コマ、スキムミルク	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶	クラッカー 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 243 mg
23 (月)	ご飯 りんご 鶏肉のみそ焼き よろ昆布 麩入りすまし汁	米、小町麩、三温糖	鶏もも肉、ちくわ、みそ	ぶどう濃縮果汁、りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、刻みこんにぶ	チーズ 麦茶 せんべい ぶどうジュース	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.4 g カルシウム 81 mg
24 (火)	しょうゆラーメン ひらひらしゅうまい みかん	中華めん、米、しゅうまいの皮、ごま油、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、なると、ツナ水煮缶	みかん、もやし、コーン缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、生わかめ、塩こんにぶ、しょうが	ビスケット 牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.1 g カルシウム 65 mg
25 (水)	食パン ささみのごま揚げ スパゲティサラダ イタリアンスープ	食パン、スパゲティ、パン粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、小麦粉	鶏ささ身、ツナ油漬缶、ベーコン、黒ごま	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	クラッカー キャロットジュース おからかりんとう 麦茶	エネルギー 396 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 58 mg
26 (木)	ご飯 バナナ 鮭の生姜焼き 切干大根の煮物 具だくさんみそ汁	米、ホットケーキミックス、メープルシロップ、三温糖	牛乳、鮭、みそ、さつま揚げ、バター、油揚げ	バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、干ししいたけ	野菜バー 牛乳 ☆ホットケーキ 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.4 g カルシウム 232 mg
27 (金)	チキンレバーカレー コーンサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、油、三温糖	鶏もも、豚レバー、ハム、スキムミルク	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、干ししいたけ	ウエハース 牛乳 せんべい キャロットジュース	エネルギー 442 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 77 mg
28 (土)	チキンピラフ とろーりなめこ汁 バナナ	米	鶏もも、木綿豆腐、みそ、バター	バナナ、にんじん、だいこん、なめこ、たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース(水煮缶詰)、あさつき	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 316 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 5.3 g カルシウム 36 mg

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります