



# 12月 献立表



かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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	調味料		
01 — 水 —	ご飯 パイナップル かじきの西京焼き 野菜の塩昆布和え すまし汁(麩・わかめ)	米、ビーフン、油、麩、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、ベーコン、えび、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、昆布、ピーマン、わかめ	しょうゆ、みりん、酒、オイスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 五目ビーフン 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 164 mg
02 — 木 —	レーズンロールパン バナナ ボルシチ ほうれん草の醤油フレンチ 牛乳	パン、米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ウインナー、しらす、生クリーム、かつお節	ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、酢、こしょう	小魚・牛乳 卵チャーハン 麦茶	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 201 mg
03 — 金 —	カレーライス ココロサラダ スープ(えのき茸・玉葱・パセリ) りんご	米、じゃがいも、油、粉糖	豚肉、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、えのき茸	麦茶、カレールウ、酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	小魚・牛乳 フルーツヨーグルトがけ 麦茶	エネルギー 488 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 76 mg
04 — 土 —	きつねうどん 酢味噌和え バナナ	うどん、米、砂糖、麩	竹輪、卵、油揚げ、みそ	バナナ、きゅうり、にんじん、ねぎ、のり、わかめ	麦茶、しょうゆ、ふりかけ、酢、みりん	小魚・牛乳 ふりかけおにぎり 麦茶	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 6.8 g カルシウム 84 mg
06 — 月 —	三色丼 ナムル 豚汁 みかん	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、粉糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、脱脂粉乳	もやし、きゅうり、大根、にんじん、こんにゃく、さやえんどう、ごぼう	しょうゆ、みりん、酢、食塩	小魚・牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.2 g カルシウム 276 mg
07 — 火 —	あんかけ焼きそば ポパイサラダ スープ(もやし・葱) ぶどう	焼きそばめん、食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	豚肉、卵、かまぼこ、ハム、えび、しらす	ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、えのき茸	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 しらすマヨトースト りんごジュース	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 101 mg
08 — 水 —	ご飯 りんご ふりの照り焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(里芋・わかめ)	米、里いも、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、ふり、卵、油揚げ、みそ	もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	小魚・牛乳 バナナマフィン 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.3 g カルシウム 193 mg
09 — 木 —	バターサンド バナナ ポークシチュー 菜果サラダ 牛乳	食パン、じゃがいも、米、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、卵	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ、えのき茸、ねぎ	麦茶、酢、酒、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	小魚・牛乳 中華風スープかけご飯 麦茶	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 164 mg
10 — 金 —	ゆかりご飯 みかん マーボー豆腐 野菜と鶏肉のごま和え 味噌汁(麩・玉葱)	米、マカロニ、砂糖、ごま、片栗粉、油、ごま油、麩	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、うすら卵、みそ、きな粉	きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、酢	小魚・牛乳 マカロニのきな粉がけ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 256 mg
11 — 土 —	焼肉丼 酢の物 スープ(青菜・セロリ) りんご	食パン、米、マヨネーズ、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、しらす、みそ	きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、セロリ、わかめ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 エッグサンド 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 25.9 g カルシウム 170 mg
13 — 月 —	ご飯 キウイフルーツ 高野豆腐入りハンバーグ シルバーサラダ 味噌汁(油揚げ・ねぎ)	米、米粉、バター、砂糖、マヨネーズ、春雨、油、パン粉	牛乳、豚肉、卵、油揚げ、高野豆腐、みそ	りんご、キウイフルーツ、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、食塩、ナツメグ、こしょう	小魚・牛乳 米粉とりんごのケーキ 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 30.9 g カルシウム 220 mg
14 — 火 —	ツナとコーンのスパゲティー 鶏肉とキャベツのパンパンジー スープ(玉葱・わかめ) みかん	米、スパゲティー、バター、小麦粉、ごま、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、生クリーム、たらこ	玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、さいいんげん、わかめ	麦茶、しょうゆ、食塩、コンソメ、酢	小魚・牛乳 たらこおにぎり 麦茶 幼:するめ 乳:昆布	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 117 mg
15 — 水 —	チーズロールパン バナナ スキムオムレツ風 青菜もやし人参のごま和え スープ(白菜・人参)	さつまいも、チーズロールパン、じゃがいも、砂糖、バター、ごま	牛乳、卵、ベーコン、チーズ、脱脂粉乳	ほうれん草、バナナ、白菜、もやし、にんじん	しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	小魚・牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 287 mg
16 — 木 —	ふりかけご飯 パイナップル 肉じゃが 三色和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、砂糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ	玉ねぎ、パイナップル、きゅうり、にんじん、なめこ、グリーンピース	しょうゆ、ふりかけ、カレールウ、みりん、酢、酒、カレー粉、食塩	小魚・牛乳 手作りカレーまん 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 255 mg
17 — 金 —	ご飯 りんご さばの竜田揚げ ★キャベツと肉の味噌炒め すまし汁(かまぼこ・青菜)	米、ホットケーキ粉、バター、片栗粉、油、メープルシロップ	牛乳、さば、かまぼこ、おから、卵	りんご、ほうれん草、しょうが、にんじん、キャベツ	しょうゆ、酒、食塩	小魚・牛乳 おからのスコーン 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 27.9 g カルシウム 166 mg

日 曜	献立名	材料名(給食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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	調味料		
18 (土)	磯うどん 切り干し大根の煮つけ バナナ	うどん、米、砂糖、油	豚肉、かまぼこ、油揚げ	バナナ、玉ねぎ、切干大根、にんじん、ねぎ、椎茸、わかめ、のり	麦茶、しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 5.0 g カルシウム 65 mg
20 (月)	豆腐のふわ玉丼 わかめとコーンのサラダ 味噌汁(白菜・葱) みかん	米、さつまいも、白玉粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、きな粉	玉ねぎ、キャベツ、白菜、きゅうり、にんじん、椎茸、わかめ	しょうゆ、酢、食塩	小魚・牛乳 さつま芋もち 牛乳	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 201 mg
21 (火)	クロワッサン チリコンカン ちりめんサラダ 牛乳	米、パン、油	牛乳、豚肉、水煮大豆(国産)、ちりめんじゃこ	トマト缶、玉ねぎ、りんご、大根、きゅうり、にんじん	麦茶、ケチャップ、しょうゆ、ソース、みりん、酢、食塩、コンソメ	小魚・牛乳 焼きおにぎり 麦茶	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 24.6 g カルシウム 198 mg
22 (水)	ご飯 鮭の照り焼き キャベツのごま酢和え 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、小麦粉、バター、粉糖、コーンフレーク、ごま、砂糖	牛乳、鮭、卵、みそ	かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、パセリ粉	小魚・牛乳 ロッククッキー 牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 197 mg
23 (木)	ちゃんぽんラーメン れんこんサラダ スティックチーズ バナナ	中華めん、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ウインナー、ツナ、えび、豚肉、チーズ、かまぼこ、あさり、卵	バナナ、れんこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ひじき	食塩	小魚・牛乳 ミニパイ 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 31.6 g カルシウム 239 mg
24 (金)	ケチャップライス ★ローストチキン ブロッコリー マカロニサラダ	ショートケーキ、米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、鶏肉	ぶどう、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう、パセリ粉	小魚・牛乳 ショートケーキ 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 28.1 g カルシウム 152 mg
25 (土)	おかめうどん 大根のそぼろ煮 バナナ	うどん、食パン、麩、バター、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ハム、かまぼこ、チーズ	大根、バナナ、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、みりん	小魚・牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 210 mg
27 (月)	豚肉の甘辛丼 白菜サラダ 味噌汁(じゃが芋・葱) りんご	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖、粉糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	白菜、みかん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、酢、ココア、食塩、こしょう	小魚・牛乳 豆腐入りココアケーキ 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 31.9 g カルシウム 213 mg
28 (火)	年越しうどん ひじきサラダ スティックチーズ バナナ	うどん、米、油、砂糖	豚肉、チーズ、かまぼこ、鮭、ツナ	バナナ、玉ねぎ、ほうれん草、さやえんどう、にんじん、ねぎ、ひじき	麦茶、しょうゆ、めんつゆ、酢、みりん	小魚・牛乳 鮭とわかめの混ぜご飯 麦茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.1 g カルシウム 120 mg

●0.1.2歳のみ午前のおやつに小魚・牛乳がつきます。

●24日は誕生会です。

★印は新しいメニューです。

