



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	補食 (18:30~)
		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			
02 月	タコライス — 菜果サラダ — スープ(コーン・玉葱) — キウイフルーツ	じゃがいも、米、油、ホットケーキ粉、小麦粉、三温糖、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、みそ	キャベツ、玉ねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、みかん、とうもろこし	ケチャップ、酢、しょうゆ、酢、ソース、みりん、食塩、コンソメ	牛乳 味噌ポテト 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 22.7 g カルシウム 294 mg	チーズドッグ
03 火	カレーうどん — れんこんサラダ — スティックチーズ — バナナ	うどん、小麦粉、砂糖、バター、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、豚肉、ツナ、チーズ、おから、卵	玉ねぎ、バナナ、れんこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ひじき	しょうゆ、ココア、食塩、カレー粉	牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 31.7 g カルシウム 366 mg	焼きおにぎり
04 水	ふりかけご飯 りんご — 鮭の照り焼き — 和風サラダ — 豚汁	米、パンネ、油、オリーブ油、砂糖、ごま油	鮭、生クリーム、豚肉、ベーコン、みそ、油揚げ、しらす、チーズ、鮭、鮭	りんご、キャベツ、大根、玉ねぎ、きゅうり、しめじ、エリンギ、にんじん	麦茶、しょうゆ、ふりかけ、酢、酒、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 クリームパンネ 麦茶	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 27.5 g カルシウム 230 mg	プチ肉まん
05 木	チーズロールパン 柿 — ポークシチュー — コールスローサラダ — 牛乳	米、チーズロールパン、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	柿、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、干しぶどう	麦茶、しょうゆ、みりん、酢、食塩、こしょう	牛乳 焼きおにぎり 麦茶	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.4 g カルシウム 277 mg	スイートポテト
06 金	ご飯 みかん — 鶏の竜田揚げ — 三色和え — 味噌汁(里芋・玉葱・わかめ)	米、里いも、ウエハース、砂糖、白玉粉、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、みそ	みかん、きゅうり、バナナ、みかん、パイナップル、キウイ、にんじん	しょうゆ、みりん、酢	牛乳 白玉フルーツポンチ ウエハース 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.6 g カルシウム 266 mg	スイートパンプキン
07 土	ナポリタン — ジャーマンポテト — スープ(キャベツ・人参) — りんご	スパゲティー、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、ハム、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、バナナ、ピーマン、さやいんげん	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、こしょう、こしょう、パセリ粉	牛乳 フルーツ蒸しパン 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 307 mg	スティックナゲット
09 月	わかめご飯 りんご — 真珠蒸し — ツナの醤油サラダ — 味噌汁(大根・油揚げ)	米、じゃがいも、餃子の皮、もち米、麦、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ、卵、みそ、油揚げ	りんご、キャベツ、大根、きゅうり、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	牛乳 インドサモサ 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 27.2 g カルシウム 277 mg	焼きおにぎり
10 火	鶏の照りマヨ丼 — 白菜サラダ — 味噌汁(豆腐・なめこ) — キウイフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ	白菜、キウイフルーツ、バナナ、大根、きゅうり、キャベツ	みりん、しょうゆ、酒、酢、食塩、こしょう	牛乳 バナナマフィン 牛乳	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 26.4 g カルシウム 309 mg	スイートパンプキン
11 水	バターロールパン りんご — かじきの洋風ソースかけ — 青菜とハムのソテー — コーンスープ	バターロールパン、米、油、小麦粉、砂糖、バター	かじき、牛乳、卵、豚肉、ハム、生クリーム、かじき、かじき	玉ねぎ、りんご、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし	麦茶、ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう、こしょう	牛乳 焼豚チャーハン 麦茶	エネルギー 592 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 24.8 g カルシウム 215 mg	チーズドッグ
12 木	ちゃんぽんラーメン — 切り干し大根とツナの和え物 — スティックチーズ — バナナ	中華めん、油、小麦粉、大和いも、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、カルピス、えび、チーズ、かまぼこ、あさり、ツナ、卵、えび	キャベツ、バナナ、ねぎ、にんじん、きゅうり、切干大根、青のり	ソース、しょうゆ	牛乳 ★お好み揚げ カルピス	エネルギー 697 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 31.5 g カルシウム 398 mg	焼きおにぎり
13 金	ご飯 みかん — 八宝菜 — きゅうりのごまマヨネーズ — 春雨スープ(ねぎ・ハム)	米、食パン、マヨネーズ、バター、春雨、砂糖、ごま、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、うすら卵、かまぼこ、ハム	白菜、みかん、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ピーマン、椎茸	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 27.5 g カルシウム 312 mg	プチ肉まん
14 土	ブルコギ丼 — シルバーサラダ — スープ(葱・わかめ) — バナナ	じゃがいも、米、マヨネーズ、春雨、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉	バナナ、ねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、りんご、玉ねぎ、わかめ	しょうゆ、酒、食塩、コンソメ	牛乳 じゃがマヨネーズ 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 26.1 g カルシウム 250 mg	スイートポテト
16 月	ジャム&バターサンド(マーマレード) — ポークビーンズ バナナ — ほうれん草の醤油フレンチ — スープ(ハム・キャベツ・人参)	食パン、米、じゃがいも、バター、砂糖、油	水煮大豆(国産)、豚肉、鮭、ベーコン、しらす、ハム、いか	ほうれん草、玉ねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、マーマレード	麦茶、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 鮭寿司 乳児：小魚 幼児：するめ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 219 mg	スティックナゲット
17 火	ピピンパ丼 — バンサンスー — 味噌汁(油揚げ・ねぎ) — りんご	米、小麦粉、バター、粉糖、春雨、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、卵	もやし、りんご、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ねぎ、レモン	しょうゆ、酢	牛乳 レモンクッキー 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 23.2 g カルシウム 286 mg	プチ肉まん
18 水	きのこスパゲティー — さつま芋サラダ — スープ(トマト・卵) — みかん	スパゲティー、さつま芋、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、卵、ウィンナー、ベーコン	みかん、トマト、かぼちゃ、玉ねぎ、まい茸、しめじ、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 アメリカンドッグ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 32.0 g カルシウム 297 mg	焼きおにぎり

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	補食 (18:30~)
		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			
19 木	かしわご飯 バナナ 白身魚のフライ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(かぼちゃ・青菜)	米、そうめん、 パン粉、油、小 麦粉、砂糖	メルルーサ、豚 肉、鶏肉、かま ぼこ、卵、み そ、かつお節、 メルルーサ	かぼちゃ、バナ ナ、ブロッコ リー、玉ねぎ、 ほうれん草、に んじん	麦茶、しょう ゆ、ソース、み りん、食塩、パ セリ粉、こしょう	牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 173 mg	チーズドッグ
20 金	根菜カレーライス フレンチサラダ スープ(鶏肉・わかめ・セロリ) みかん	米、さつまい も、白玉粉、砂 糖、油	牛乳、豚肉、豆 腐、鶏肉、あず き	みかん、キャベ ツ、玉ねぎ、に んじん、れんこ ん、かぼちゃ、 きゅうり	カレールー、 酢、食塩、コン ソメ、こしょう	牛乳 ★豆腐入りあんころもち 牛乳	エネルギー 737 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 22.2 g カルシウム 316 mg	スイートポテト
21 土	磯うどん(乾麺) 炊き合わせ りんご	うどん、里い も、砂糖、油、 バター	牛乳、鶏肉、豚 肉、かまぼこ、 凍り豆腐	りんご、玉ね ぎ、大根、にん じん、こんにゃ く、とうもろこ し、ねぎ	しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 465 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 289 mg	焼きおにぎり
23 月	三色丼 マロニーの金平 すまし汁(かまぼこ・みつば) りんご	米、ホットケ ーキ粉、砂糖、麦 芽飲料、春雨、 油、ごま油	牛乳、卵、鶏 肉、ヨーグル ト、かまぼこ、 さつま揚げ	りんご、にんじ ん、ごぼう、三 つ葉、さやえん どう、さやいん げん、椎茸	しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 ヨーグル入りマフィン ミロ	エネルギー 686 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 26.3 g カルシウム 426 mg	スティックナゲット
24 火	クロワッサン バナナ ポトフ ちりめんサラダ 牛乳	じゃがいも、 米、パン、油、 片栗粉	牛乳、豚肉、鶏 肉、卵、ちりめ んじゃこ	玉ねぎ、バナ ナ、にんじん、 大根、きゅう り、セロリ、ね ぎ、ニンニク	麦茶、酢、食 塩、酒、コンソ メ、パセリ粉、 こしょう	牛乳 鶏雑炊 麦茶	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 23.6 g カルシウム 285 mg	スイートポテト
25 水	ターメリックライス みかん ハヤシソースハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー スープ(ベーコン・玉葱・コーン)	ショートケ ーキ、米、じゃが いも、マヨネ ーズ、パン粉、 油、バター	牛乳、豚肉、 卵、ベーコン	玉ねぎ、みか ん、ブロッコ リー、とうもろ こし、きゅうり	ハヤシルウ、コ ンソメ、食塩、 パセリ粉、こ しょう	牛乳 ショートケーキ 牛乳	エネルギー 829 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 41.4 g カルシウム 273 mg	ブチ肉まん
26 木	ご飯 りんご ぶりの味噌焼き 五色野菜のごま醤油和え 味噌汁(豆腐・わかめ・葱)	米、小麦粉、ご ま油、ごま、砂 糖、ごま	ぶり、豆腐、み そ、油揚げ、 卵、ぶり、ぶり	りんご、玉ね ぎ、もやし、れ んこん、にんじ ん、きゅうり、 ねぎ、にら	麦茶、みりん、 酒、しょうゆ、 めんつゆ、酢、 食塩	牛乳 れんこんちぢみ 麦茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 223 mg	チーズドッグ
27 金	年越しうどん 大根のそぼろ煮 スティックチーズ バナナ	うどん、クラッ カー、砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏 肉、チーズ、か まぼこ	大根、バナナ、 玉ねぎ、ほうれ ん草、にんじ ん、さやいんげ ん、ねぎ	麦茶、しょう ゆ、みりん	牛乳 ブルーチェ リッツ 麦茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 279 mg	焼きおにぎり
28 土	キャベツとじゃこのスパゲッティ ブロッコリーサラダ スープ(青菜・玉葱) みかん	米、スパゲ ティー、マヨ ネーズ、油	ベーコン、ちり めんじゃこ	みかん、プロッ コリー、玉ね ぎ、キャベツ、 にんじん、ほう れん草	麦茶、ぶりが け、コンソメ、 しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳 ぶりがけおにぎり 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 234 mg	スイートパンプキン

- 0.1.2歳のみ午前のおやつに牛乳が付きまます。
- ★印は新しいメニューです。
- 25日誕生会です。
- ☆20日、こあらぐみがおやつの豆腐入りあんころもちの
団子作りをします。
- 都合により一部変更する場合があります。

1ヶ月平均栄養価

エネルギー	559 g
たんぱく質	22 g
脂 質	21.3g
塩 分	2.6 g