



12月 献立表



かすみ保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ		
01 (月)	ごはん 高野豆腐入り和風ハンバーグ セロリと鶏肉のごま和え 味噌汁(じゃがいも、わかめ、葱)	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま、パン粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、卵、高野豆腐、	玉ねぎ、りんご、セロリ、きゅうり、しめじ、ねぎ、にんじん、わかめ	ココア、米酢、しょうゆ、食塩、ナツメグ、シナモン、こしょう	牛乳 アップルパイ ココア	エネルギー 770 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 33.4 g カルシウム 362 mg	ブチ肉まん
02 (火)	焼きそば 菜果サラダ スープ(えのき茸・青菜・玉葱) バナナ	焼きそばめん、米、油、砂糖、ごま/いり	油揚げ、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、もやし、きゅうり、えのき茸、にんじん、ピーマン	麦茶、ソース、しょうゆ、米酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 稲荷寿司 麦茶	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 235 mg	焼きおにぎり
03 (水)	カレーライス ひじきサラダ スープ(キャベツ・人参) りんご	米、じゃがいも、油、粉糖	豚肉、ヨーグルト、ツナ	玉ねぎ、にんじん、パイナップル、キャベツ、さやえんどう、ひじき	麦茶、カレー、ルウ、めんつゆ、米酢、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 フルーツヨーグルトかけ 麦茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.6 g カルシウム 198 mg	チーズドッグ
04 (木)	ゆかりご飯 かじきの醤油マヨネーズ焼き 五目きんぴら すまし汁(かまぼこ・みつば)	さつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、油、バター、小麦粉、ごま油	牛乳、かじき、かまぼこ、竹輪、卵、かじき、かじき	ごぼう、にんじん、こんにゃく、三つ葉、さやえんどう、椎茸	しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.2 g カルシウム 280 mg	ブチ肉まん
05 (金)	セサミサンド ボークヒーンズ ちりめんサラダ わかめのかき玉スープ	食パン、小麦粉、じゃがいも、バター、砂糖、油、ごま、ごま油	水煮大豆(国産)、豚肉、卵、ベーコン、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、にんじん、大根、きゅうり、ねぎ、れんこん、にら、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、米酢、めんつゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 れんこんこらチミ 麦茶	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 29.1 g カルシウム 254 mg	焼きおにぎり
06 (土)	卵とじうどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	うどん、米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、卵、豚肉、なると	玉ねぎ、バナナ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん、のり	麦茶、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 茶飯おにぎり 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 11.2 g カルシウム 158 mg	チーズドッグ
08 (月)	ごはん 八宝菜 野菜と鶏肉の中華和え 味噌汁(わかめ・玉葱)	米、パン、油、砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖、粉糖	牛乳、豚肉、鶏肉、うずら卵、かまぼこ、みそ	白菜、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、わかめ	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	揚げパン 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.9 g カルシウム 190 mg	ブチ肉まん
09 (火)	ツナとコーンのスパゲティー コールスローサラダ スープ(かぶ・ベーコン・人参) パイナップル	米、スパゲティー、バター、小麦粉、油、オリーブ油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、生クリーム、ベーコン	キャベツ、かぶ、きゅうり、にんじん、ねぎ、さやいんげん、三つ葉	だし汁、麦茶、しょうゆ、食塩、酒、米酢、鶏がらだし	牛乳 豚肉の汁かけご飯 乳：小魚、幼：するめ 麦茶	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 24.5 g カルシウム 222 mg	焼きおにぎり
10 (水)	鮭のそぼろ丼 野菜の塩昆布和え 豚汁 バナナ	米、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま油	牛乳、鮭、卵、豚肉、おから、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、きゅうり、大根、ねぎ、こんにゃく、ごぼう	しょうゆ、みりん、酒、ココア	牛乳 おからのマーブルケーキ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 27.3 g カルシウム 320 mg	チーズドッグ
11 (木)	卵ロールサンド 鶏肉のマスタードソース じゃがいもの千切りサラダ スープ(ベーコン・キャベツ・玉葱)	バターロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、片栗粉	鶏肉、卵、ハム、えび	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、青のり	麦茶、ソース、米酢、マスタード、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 お好み揚げ 麦茶	エネルギー 684 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 43.8 g カルシウム 190 mg	ブチ肉まん
12 (金)	わかめご飯 肉豆腐 青菜もやし人参のごま和え 味噌汁(大根・油揚げ)	さつまいも、米、しらたき、砂糖、油、麦、ごま、ごま	豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	ほうれん草、玉ねぎ、キウイフルーツ、大根、にんじん、もやし	麦茶、しょうゆ、酢	牛乳 大学芋 麦茶	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 264 mg	焼きおにぎり
13 (土)	磯うどん 和風サラダ りんご	うどん、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、かまぼこ、チーズ、しらす	りんご、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、わかめ	しょうゆ、米酢、みりん、食塩	牛乳 チーズ入り蒸しパン 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 355 mg	チーズドッグ
15 (月)	豚肉のしょうが焼き丼 ナムル 春雨スープ(にんじん・ねぎ・しいたけ) パイナップル	米、パンネ、春雨、油、オリーブ油、砂糖、ごま、ごま油	豚肉、生クリーム、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、もやし、きゅうり、しめじ、エリンギ、にんじん、ねぎ、椎茸	麦茶、しょうゆ、みりん、米酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 クリームパンネ 麦茶	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 32.3 g カルシウム 190 mg	ブチ肉まん
16 (火)	納豆ご飯 ぶりの照り焼き 青菜とハムのソテー 味噌汁(白菜・葱・油揚げ)	米、小麦粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、ぶり、納豆、卵、ハム、油揚げ、みそ	ほうれん草、キャベツ、白菜、とうもろこし、ねぎ、のり、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 中華風蒸しカステラ 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 27.5 g カルシウム 334 mg	焼きおにぎり
17 (水)	ジャム&バターサンド(りんご) ポトフ バナナ オーロラサラダ 牛乳	じゃがいも、食パン、そうめん、マヨネーズ、バター、油、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、ねぎ、わかめ	しょうゆ、ケチャップ、みりん、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 にゅうめん 麦茶	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 23.1 g カルシウム 282 mg	チーズドッグ

