



2019年12月 幼児食予定献立表



日	曜日	献立	材料	おやつ	材料
1	日	ドリア 具沢山スープ ブロッコリーサラダ フルーツ	※・バター・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・マッシュルーム・小松菜・牛乳・チーズ・ドライパセリ ベーコン・かぶ・人参・白菜 ブロッコリー・人参 フルーツ	青のりポテト	じゃが芋・青のり
2	月	ごはん 味噌汁 たらのチリソース風 塩子とピーマンの卵めか フルーツ	米 もやし・万能葱 たら・片栗粉・にんにく・生姜・長葱・ケチャップ なす・ピーマン・パプリカ フルーツ	シヨートブレッド	小麦粉・バター
3	火	バターロール コンソメスープ 鶏肉のコンソメクリーム風 カブチウの卵めかサラダ フルーツ	バターロール コンソメスープ 鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・バター・クリームコーン缶・生クリーム・コンスターチ カリフラワー・胡瓜・人参 フルーツ	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ウインナー・ケチャップ
4	水	けんちんうどん ささみの磯辺揚げ ヨーグルト	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 鶏肉・青のり・天ぷら粉・かぼちゃ ヨーグルト	さつま芋おにぎり	米・さつま芋・ごま
5	木	ごはん 味噌汁 かれないのおろし煮 青梗菜の磯香和え フルーツ	米 もやし・鮭 かれない・生姜・大根・万能葱 青梗菜・人参・海苔 フルーツ	セザミクッキー	小麦粉・バター・牛乳 ごま
6	金	豚丼 味噌汁 かぼちゃサラダ フルーツ	米・豚肉・玉ねぎ・生姜・キャベツ ワカメ・玉ねぎ かぼちゃ・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	ぶどうゼリー	寒天・ぶどうジュース 白砂糖
7	土	ポロリタン コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	スパゲッティ・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ もやし・しめじ 大根・胡瓜・人参 フルーツ	ジャムサンド	食パン・イチゴジャム
8	日	五目チャーハン わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ	米・焼豚・卵・玉ねぎ・人参・ピーマン にら・わかめ 豚挽肉・玉ねぎ・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	さつま芋の甘納豆	さつま芋
9	月	ごはん すまし汁 きけのちゃんちゃん焼き 野菜豆 フルーツ	米 豆腐・万能葱 鮭・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・バター 大豆水巻・大根・人参・いんげん・昆布 フルーツ	マカロニきなこ	マカロニ・きな粉
10	火	ごはん 味噌汁 ロックキッチン 白菜のツナ和え フルーツポンチ	米 小松菜・えのき 鶏肉・カレー粉・小麦粉・コンフレーク ツナ・白菜・人参 黄桃缶・おかん缶・バナナ・レモン果汁	手作りプリン	牛乳・バニラエッセンス 卵
11	水	サンマーズン ブロッコリーとツナの卵め ヨーグルト	中華麺・豚肉・ごま油・もやし・人参・ニラ・片栗粉 ブロッコリー・人参・ツナ ヨーグルト	五平もち	米・ごま
12	木	ごはん 味噌汁 かれないの蒲焼き風 三色野菜の胡麻和え フルーツ	米 白菜・えのき かれない・小麦粉・片栗粉 もやし・いんげん・人参・ごま フルーツ	ころも豆乳ドーナツ	ホットケーキミックス 豆乳
13	金	ポークカレー コンソメスープ キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ 小松菜・玉ねぎ チーズ・キャベツ・人参 ヨーグルト	セザミトースト	食パン・バター・ごま
14	土	焼きうどん 中華スープ ブロッコリーとツナの卵めか フルーツ	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・かつお節 もやし・長葱 ブロッコリー・人参・ツナ フルーツ	焼きおにぎり	米・かつお節
15	日	そぼろ寿司 味噌汁 厚揚げの煮物 フルーツ	米・鶏挽肉・卵・人参・干し椎茸・海苔 大根・三つ葉 厚揚げ・人参・かぼちゃ・いんげん フルーツ	せんべい クッキー	せんべい 牛乳
16	月	ごはん 豚汁 かれないの磯香焼き ひじきのサラダ フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれない・青のり ひじき・胡瓜・玉ねぎ・コーン・マヨドレ フルーツ	ピーズポテト	じゃが芋・大豆 片栗粉・青のり

*材料の入荷状況や、配達・天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
*だしには、かつお節・昆布・寒干しを使用しています。
*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ごま油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
*今月のフルーツは、バナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツを使用する予定です。

瑞江わんぱく保育園

曜日	献立	材料	おやつ	材料	
17	火	ジャムサンド コンソメスープ タンドリチキン マゼドアンサラダ ヨーグルト	食パン・いちごジャム ほうれん草・しめじ 鶏肉・ヨーグルト・ケチャップ・カレー粉・にんにく・レモン果汁 じゃが芋・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ ヨーグルト	チーズクッキー	小麦粉・バター 粉チーズ
18	水	スパゲッティミートソース コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	スパゲッティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・小麦粉・カットトマト・ケチャップ 小松菜・人参 キャベツ・玉ねぎ・コーン フルーツ	しらす炒飯	米・しらす・長葱 人参
19	木	ごはん 野菜スープ サーモンフライ かぼちゃサラダ フルーツポンチ	米 玉ねぎ・ほうれん草・人参 鮭・小麦粉・パン粉・ソース かぼちゃ・胡瓜・人参・マヨドレ 黄桃缶・りんご缶・バナナ・レモン果汁	人参ゼリー	オレンジジュース・人参 寒天・みかん缶 ウエハース 牛乳
20	金	ハヤシライス コンソメスープ もやしとコーンのサラダ フルーツ	米・豚肉・にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・卵黄卵・バター・ケチャップ・トマトソース・グリーンピース 白菜・玉ねぎ ツナ・もやし・胡瓜・コーン・ごま油 フルーツ	お好み焼き	小麦粉・寒天・キャベツ 人参・コーン・ソース かつお節・青のり 牛乳
21	土	にゅうめん 肉じゃが フルーツ	そうめん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 フルーツ	ツナおやき	米・ツナ 牛乳
22	日	炒飯 中華スープ 手作りの巻き寿司 フルーツ	米・長ねぎ・焼豚・人参・ピーマン 青梗菜・玉ねぎ 巻き寿司の皮・豚挽肉・醤油・玉ねぎ・たけのこ・人参・にら・干し椎茸・片栗粉 フルーツ	マカロニナポリタン	マカロニ・人参・玉ねぎ ピーマン・コーン トマトケチャップ 牛乳
23	月	ごはん ジュリアンスープ かれないのカレーソテー ポパイソテー フルーツポンチ	米 じゃが芋・絹さや かれない・小麦粉・カレー粉 ほうれん草・玉ねぎ・コーン 黄桃缶・おかん缶・バナナ・レモン果汁	きな粉蒸しパン	小麦粉・スキムミルク きな粉・牛乳 ベーキングパウダー 牛乳
24	火	五目うどん 豆腐チャンプルー ヨーグルト	うどん・白菜・大根・人参・油揚げ・干し椎茸 豆腐・豚肉・キャベツ・人参・長ねぎ・かつお節 ヨーグルト	しらす菜めしおにぎり	米・しらす・菜めしの煮 牛乳
25	水	★クリスマス★ ピッツァ・コンソメスープ ハンバーグ デミグラス 白雪サラダ フルーツ盛り合わせ	米・ツナ・人参・玉ねぎ・バター・パセリ 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・マッシュルーム・デミグラスソース・ブロッコリー おから・ベーコン・レタス・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ オレンジ・バナナ・りんご	クリスマスケーキ	ロールケーキ・いちご ホイップ 牛乳
26	木	わかめごはん 味噌汁 さんまの竜田揚げ 小松菜のお浸し フルーツ	米・わかめ もやし・にら さんま・生姜・片栗粉・小麦粉 小松菜・人参 フルーツ	キャラメルおさつ	さつま芋・バター 牛乳
27	金	チキンカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ 白菜・玉ねぎ ツナ・大根・胡瓜・ごま油・ごま フルーツ	ボンデケーキ	白玉粉・粉チーズ・牛乳 牛乳
28	土	野菜たっぷりリゾット 鶏肉の唐揚げ フルーツ	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・干し椎茸・にら・長ねぎ・ごま油 鶏肉・にんにく・生姜・小麦粉・片栗粉 フルーツ	ジュージー	米・豚肉・ごぼう・人参 牛乳
29	日	ケチャップライス クリームシチュー いんげんサラダ フルーツ	米・ウインナー・玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・シチューミックス・グリーンピース ツナ・いんげん・玉ねぎ・コーン・マヨドレ フルーツ	きな粉ボール	ホットケーキミックス きな粉・スキムミルク バター・牛乳 牛乳
30	月	ごはん 味噌汁 たらの香味揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ	米 もやし・長ねぎ たら・小麦粉・葱・生姜 小松菜・人参・ごま フルーツ	鶏のしらすチーズトースト	食パン・マヨドレ しらす・粉チーズ 青のり 牛乳
31	火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 トマトの中華和え フルーツ	米 わかめ・しめじ なす・にんにく・生姜・豚挽肉・長ねぎ・ケチャップ・片栗粉・ごま油 トマト・ごま油 フルーツ	豆乳ホットケーキ	ホットケーキミックス スキムミルク・豆乳 いちごジャム 牛乳



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給与栄養量	834	28.7	18.2