



2019年12月

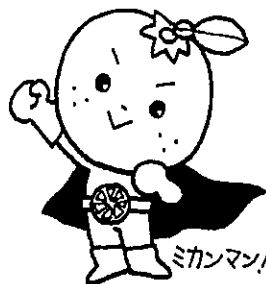
みどりさくら保育園献立表



日	曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
		献立名		おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
2	月	ごはん	みそ汁 白身魚の磯焼き 糸こんにゃくの炒り煮	バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 きなこトースト	米 食パン バター	カレイ きなこ 油揚げ 牛乳	白菜 えのき こんにゃく 人参 ごぼう 小松菜 たけのこ バナナ	526 25.5 247
3	火	ごはん	みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 スパゲティサラダ	オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 青りんごゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 さつま芋 あおぞらせんべい スパゲティ エッグケア	鶏肉 牛乳	長葱 生姜 にんにく 玉葱 胡瓜 人参 オレンジ	538 22.6 195
4	水	ぎつねうどん	厚焼き卵 青菜のおひたし	パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 チキンライス	うどん 米	油揚げ 鶏肉 卵 牛乳	玉葱 長葱 パイナップル 人参 パセリ 小松菜 もやし	564 21.4 288
5	木	ごはん	みそ汁 肉豆腐 キャベツのごま和え	黄桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 ホットケーキ	米 バター いちごジャム	豆腐 卵 豚肉 牛乳	もやし 万能葱 人参 玉葱 白菜 しらたき キャベツ 黄桃缶	542 23.4 266
6	金	ツナコーンサンド	マカロニエビグラタン フルーツゼリー		牛乳 バターサブレ	牛乳 果めしおにぎり (1個)	食パン 米 マカロニ パン粉 エッグケア ゼリーの素	ツナ むきえび ホワイトソース 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ コーン 人参 マッシュルーム パセリ みかん バナナ	557 19.2 265
7	土	焼き肉丼	中華スープ ナムル 白桃缶		牛乳 ハッピーターン	牛乳 キンピスアスパラガス サラダせんべい	米 白ごま サラダせんべい キンピスアスパラガス	豚肉 牛乳	玉葱 にんにく 白桃缶 えのき 絹さや もやし 人参 胡瓜	492 18.1 199
9	月	ごはん	すまし汁 厚揚げのみそ炒め 白菜のおかか和え	パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 クラッカーサンド	米 お麩 そうめん クラッカー いちごジャム	豚肉 厚揚げ ちくわ 牛乳	長葱 しめじ 人参 キャベツ 白菜 胡瓜 パイナップル	509 18.7 305
10	火	五目チャーハン	中華スープ 蒸ししゅうまい チンゲン菜の中華和え	バナナ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ココア焼きドーナツ	米 ホットケーキミックス バター ココアパウダー	かまぼこ チャーシュー しゅうまい 卵 牛乳	玉葱 長葱 人参 にら 大根 チンゲン菜 えのき バナナ	522 17 269
11	水	ごはん	みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 切干大根の煮物	みかん缶	牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 磯辺いもち	米 じゃが芋 白ごま 片栗粉 バター	鶏肉 油揚げ 牛乳	キャベツ 長葱 生姜 あおのり 切干大根 人参 いんげん わかめ みかん	521 23.8 245
12	木	ごはん	みそ汁 赤魚のおろし煮 ほうれん草の納豆和え	オレンジ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス 小麦粉	赤魚 豆乳 納豆 牛乳	かぶ 生姜 大根 ほうれん草 もやし オレンジ	540 25.6 240
13	金	ごはん	みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 さつま芋サラダ	りんご	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ヨーグルトいちごジャム しょうゆせんべい	米 いちごジャム 春雨 エッグケア さつま芋 蒸ししゅうまい	豆腐 豚肉 ヨーグルト	なめこ 長葱 玉葱 人参 万能葱 胡瓜 りんご	626 22.3 301
14	土	ごはん	みそ汁 鶏肉のケチャップ炒め ツナサラダ	黄桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムトースト	米 食パン じゃがいも いちごジャム	鶏肉 ツナ 牛乳	大根 小松菜 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ 黄桃缶	547 20.6 214

~みかん~ について~

皮の色つやがよく、
持った時に重いもの。
皮にツヤがあるもの。 →



ミカンマン!

☆みかんの栄養素~ビタミン・ミネラル~☆

運動することにより、私たちの体内では水分のほか、
健康維持に必要なビタミン、カリウム等のミネラル
が消費されています。
ビタミン、ミネラルは速やかな物質代謝を助け、疲
労回復を促進させるはたらきがあるため、それらを
含む果物の摂取は重要です。



☆材料の都合により献立を変更することがあります

日曜	乳幼児昼食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児	
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムg	
16 月	わかめごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ もやしのごまマヨサラダ パイナップル		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 おまんじゅう サラダせんべい	米 おまんじゅう サラダせんべい 白ごま エッグケア	高野豆腐 卵 豚肉 牛乳	いんげん しめじ 玉葱 人参 小松菜 ごぼう もやし 胡瓜 パイナップル				537 21 284
17 火	♪アメリカの料理♪ ネイビーバーガー コーンスープ ブロッコリーサラダ バナナ		牛乳 ウエハース	牛乳 おかかおにぎり	胚芽パン 白ごま 米	ハンバーグ 牛乳 かつおぶし	レタス パセリ ブロッコリー 胡瓜 人参 バナナ				520 18.9 237
18 水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 小松菜の煮びたし 白桃缶		牛乳 ハッピーターン	牛乳 フルーチェ キンピスアスパラガス	米 片栗粉 フルーチェの素 キンピスアスパラガス	豆腐 牛乳 さば ちくわ	葉だいこん しょうが れんこん ごぼう 大根 人参 白桃缶				565 25.1 294
19 木	チキンカレー スープ フレンチサラダ オレンジ		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ほうれん草のカップケーキ	米 じゃが芋 バター ホットケーキミックス	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 もやし エリンギ 絹さや ほうれん草 キャベツ 胡瓜 オレンジ				507 17.2 225
20 金	★お誕生日会★～冬至～ ひじきごはん みそ汁 つくね焼き かぼちゃと人参のごま煮 パイナップル		牛乳 マリービスケット	牛乳 プリンパフェ サラダせんべい	米 プリンの素 片栗粉 サラダせんべい 白ごま ウエハース	油揚げ 牛乳 豚肉 生クリーム 豆腐	人参 生姜 チェリー缶 ひじき 白菜 万能葱 玉葱 人参 コーン ビーマン 長葱 胡瓜				637 21.8 558
21 土	和風スパゲティ スープ 大根サラダ みかん缶		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 菜めし	スパゲティ 米	豚肉 牛乳	人参 玉葱 しめじ えのき なめたけ いんげん コーン 大根 胡瓜				514 17.5 198
23 月	ごはん 中華スープ さわらの中華風味焼き ビーフンの和え物 バナナ		牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムサンド	米 食パン 片栗粉 ビーフン いちごジャム	さわら 牛乳	人参 生姜 長葱 にんにく わかめ コーン 小松菜 バナナ				531 22.6 154
24 火	★お楽しみ会★ 人参ピラフ スープ ローストチキン ポテトサラダ パイナップル		牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 デコレーションケーキ	米 バター マフィン生地 マカロニ エッグケア ジャが芋	鶏肉 チーズ 生クリーム	人参 パセリ 大根 にんにく 生姜 胡瓜 パイナップル チェリー缶 黄桃缶				633 22.3 205
25 水	あぶたま丼 みそ汁 大根のさつま揚げ煮 黄桃缶		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 スイートポテト	米 さつま芋 バター	油揚げ 卵 さつま揚げ 牛乳	玉葱 えのき 絹さや もやし にら 大根 人参 黄桃缶 レモン汁				501 17.8 252
26 木	ごはん みそ汁 肉じゃが 納豆和え オレンジ		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 チーズ蒸しパン	米 カステラ じゃが芋	豚肉 納豆 牛乳	大根 絹さや 玉葱 人参 しらたき いんげん キャベツ オレンジ				547 23.6 250
27 金	年越しうどん 筑前煮 みかん		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 わかめおにぎり (1個)	うどん 米 里芋	かまぼこ かきあげ 鶏肉 牛乳	ほうれん草 長葱 しめじ 人参 ごぼう グリンピース みかん				499 17.1 228
28 土	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あん キャベツのツナマヨ和え 白桃缶		牛乳 ハッピーターン	牛乳 いちごゼリー えびせんべい	米 ゼリーの素 片栗粉 えびせんべい エッグケア	厚揚げ 豚肉 牛乳 ツナ	長葱 わかめ 人参 ビーマン 玉葱 白菜 キャベツ 白桃缶				538 18.8 328

★12月の給食★

☆17日のアメリカの料理では、オリジナルハンバーガーを作ります。

☆24日のお楽しみ会の午後おやつはデコレーションケーキです。給食室でスポンジケーキを作り、子供たちがそのケーキに生クリーム・フルーツをトッピングしていきます。どんなデコレーションケーキが出来るか楽しみです。



☆材料の都合により献立を変更することがあります