



12月給食献立予定表

令和1年度わかば保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
2	月	ドライカレー	ビスコ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	豚肉、ハム、バター	米、上白糖、ごま油	玉ねぎ、きゅうり、人参、にんにく 生姜、パセリ	307	年長の みおりちゃんの
		たたききゅうり オニオンスープ					369	リクエストメニューです
3	火	マカロニグラタン	鮭おにぎり <small>(鮭おにぎり)</small>	牛乳、ツナ、バター、ベーコン 鮭フレーク、粉チーズ ゼリー	米、食パン、マカロニ、小麦粉 パン粉、ごま、とうもろこし	玉ねぎ、もやし、えのきたけ、人参 葉ねぎ、パセリ	507	年長の しゅんたくんの
		えのきともやしのスープ ゼリー					635	リクエストメニューです
4	水	マーボー大根	スティックパン <small>(スティックパン)</small>	豚肉、ツナ、みそ	米、スティックパン、マヨネーズ 片栗粉、上白糖、ごま、油 麩、ごま油	大根、玉ねぎ、白ねぎ、人参 いんげん、葉ねぎ、ひじき、にんにく 生姜、わかめ	393	
		ひじきとツナのサラダ 花麩のすまし汁					476	
5	木	愛情弁当						
6	金	親子煮	みかん <small>(みかん)</small>	鶏肉、鶏卵、かまぼこ みそ、油揚げ	米、じゃがいも、上白糖	みかん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり えのきたけ、人参、白ねぎ、ゆかり グリーンピース、干しいたけ	295	年長の りくとくんが考えた
		キャベツのゆかり和え おりじなるみそしる					357	味噌汁です！
9	月	ハンバーグ	ちんすこう <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉 かつお節	米、小麦粉、油、三温糖 パン粉、上白糖	ブロッコリー、玉ねぎ、白ねぎ わかめ	525	
		ブロッコリーのおかか和え かきたま汁					575	
10	火	肉団子と春雨のスープ	たいやき <small>(赤ちゃんクラッカー)</small>	豚肉、鶏卵、ヨーグルト 牛乳	米、春雨、たいやき、パン粉 上白糖、油	白菜、玉ねぎ、りんご、キャベツ 人参、きゅうり、いんげん 干しいたけ	428	
		白菜サラダ ヨーグルト					453	
11	水	魚の生姜煮	白玉団子 <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	さば、木綿豆腐、みそ きな粉、牛乳	米、白玉粉、上白糖、油 とうもろこし	キャベツ、大根、りんご、人参、生姜 きゅうり	471	年長の けいたくんが考えた
		りんごサラダ だいこんおみそしる					506	味噌汁です！
12	木	オレンジチキン	じゃこスプレッド <small>(食パン)</small>	牛乳、鶏肉、鶏卵、ハム しらす干し	米、食パン、マヨネーズ スバゲティ、小麦粉、とうもろこし	きゅうり、みかん果汁、人参、玉ねぎ にら、にんにく	541	
		スバゲティサラダ にらたまスープ					594	
13	金	コロツケ	大学芋 <small>(ふかし芋)</small>	ハム、牛乳	米、さつまいも、黒砂糖 三温糖、油、上白糖、ごま油 黒ごま、コロツケ	大根、みかん缶、きゅうり、キャベツ わかめ	383	
		キャベツの甘酢和え ハムと大根のスープ					397	
16	月	肉味噌うどん	ヨーグルトケーキ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、豚肉、ヨーグルト、鶏卵 ハム、みそ、しらす干し ゼリー	小麦粉、上白糖、マーガリン 油、ごま油、ごま、うどん	もやし、きゅうり、人参、いんげん 干しいたけ、わかめ、にんにく	538	
		人参とじゃこのサラダ ゼリー					535	
17	火	揚げおでん	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、木綿豆腐、うずら卵 豚肉、黒はんぺん、みそ さつま揚げ	米、じゃがいも、板こんにやく 上白糖、油、片栗粉	みかん、大根、人参、葉ねぎ	526	
		豆腐のすまし汁 みかん					581	
18	水	ポークビーンズ	沖繩くずもち <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	豚肉、大豆、ハム、きな粉 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、油 黒砂糖、上白糖、ごま油	バナナ、トマト缶、もやし、玉ねぎ 人参、きゅうり、トマトジュース パセリ	467	
		中華サラダ バナナ					502	
19	木	鶏のから揚げ	マカロニかりんとう <small>(マカロニあべかわ)</small>	牛乳、鶏肉、かつお節 きな粉	米、マカロニ、じゃがいも、油 黒砂糖、片栗粉、上白糖	ほうれん草、人参、しめじ、にら 生姜	538	年長の かずきくんの
		ほうれん草としめじの和え物 じゃがにらスープ					568	リクエストメニューです
20	金	白身魚のケチャップあんかけ	バナナ <small>(バナナ)</small>	牛乳、メカジキ、黒はんぺん	米、上白糖、油、片栗粉	かぼちゃ、バナナ、玉ねぎ、人参 エリンギ、ピーマン、葉ねぎ、生姜 にんにく	463	
		かぼちゃ煮 すまし汁					496	
23	月	カレー	りんご <small>(りんご)</small>	豚肉、ハム、牛乳、ゼリー	米、じゃがいも、油	りんご、玉ねぎ、きゅうり、人参 らっきょう、グリーンピース、レモン果汁	468	年長の けいたくんの
		ハムとらっきょうのサラダ ゼリー					503	リクエストメニューです
24	火	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、ハム、ツナ、バター 粉チーズ、生クリーム ロールケーキ、ハンバーグ	米、じゃがいも、マヨネーズ マカロニ、上白糖、小麦粉、パン粉 とうもろこし	玉ねぎ、人参、みかん缶、ブロッコリー パイン缶、もも缶、ミニトマト、きゅうり グリーンピース、パセリ	573	
							602	
25	水	ぶり大根の煮物	ココアとチーズの蒸しパン <small>(赤ちゃんクラッカー)</small>	牛乳、ぶり、鶏卵、みそ チーズ、油揚げ、ココア	米、ホットケーキ粉、上白糖 そうめん、ごま油、ごま	大根、みかん缶、人参、ほうれん草 きゅうり、干しぶどう、いんげん ひじき、生姜	569	年長の かずきくんが考えた
		ひじきの酢の物 にんじんさんみそしる					627	味噌汁です！
26	木	マーボー豆腐	せんべい <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	豚肉、木綿豆腐、みそ	米、上白糖、油、麩、ごま油 片栗粉	大根、玉ねぎ、人参、白ねぎ 葉ねぎ、わかめ、干しいたけ ゆず、にんにく、生姜	376	今年最後の給食です。 たくさん食べて、新年を 元気に迎えましょう！
		ゆず大根 花麩のすまし汁					455	
27	金	希望保育						

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

