平成　30年　12月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価
3 17 月	ご飯 豚とかぶの炒め じゃこ和え 味噌汁 麦茶		精白米 じゃが芋		豚肉 しらす ★油揚げ おかか ★牛乳	かぶ　人参 ねぎ　かぼちゃ しめじ　ごぼう 小松菜 もやし		おかかおにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g
4 18 火	ご飯 ブリの照り焼き 白菜の煮物 味噌汁 麦茶	★	精白米 じゃが芋 マーガリン 片栗粉	★ ★ ★	ぶり 油揚げ チーズ 牛乳	白菜　人参 もやし　玉ねぎ しめじ　ピーマン キャベツ　トマト ねぎ		ポテトピザ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.6 g
5 19 水	ご飯 ポークビーンズ コールスローサラダ シチュー 麦茶	★ ★ ★	精白米 マヨネーズ さつま芋　じゃが芋 バター 薄力粉 うどん	★ ★ ★	豚肉 大豆 ほたて 油揚げ 牛乳	玉ねぎ　きゅうり 人参　コーン ブロッコリー　レモン トマト　チンゲン菜 キャベツ		カレーうどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.7 g
6 20 木	ご飯 カレイの煮つけ ひじきサラダ 味噌汁 麦茶	★ ★ ★	精白米　三温糖 ごま マヨネーズ 6薄力粉 6バター	★ ★ ★	カレイ　20小豆 ひじき ツナ 豆腐 6卵 牛乳	ねぎ　もやし 人参　かぼちゃ れんこん 小松菜 なめこ		6かぼちゃケーキ 20冬至 かぼちゃのいとこ煮 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ6 541 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ20 513 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質6 15.1 g 脂質20 10.5 g 食塩相当量 2.0 g
7 21 金	ケチャップライス 照り焼きチキン スパゲティサラダ わかめスープ 麦茶	★ ★ ★ ★	精白米　グラニュー糖 スパゲティ　21薄力粉 マヨネーズ　21コーンスターチ ごま 7乳：食パン、幼：クラッカ 21バター	★ ★ ★	豚肉　鶏肉 7ヨーグルト ツナ　わかめ 21卵 21生クリーム 牛乳	玉ねぎ　キャベツ 人参　玉ねぎ ピーマン　7パイン トマト　みかん きゅうり　21いちご		7フルーツヨーグルト （乳:トースト、幼:クラッカー付） 21おたのしみの日 デコレーションケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ7 523 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ21 703 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質7 16.7 g 脂質21 30.6 g 食塩相当量 2.0 g
8 22 土	あんかけラーメン れんこんきんぴら 麦茶	★ ★ ★	中華麺　薄力粉 しらたき　さつま芋 ごま バター	★	豚肉 牛乳	白菜　れんこん もやし　ねぎ 人参		さつま芋かりんとう 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g
10 月	ご飯 親子煮 大根の和風サラダ 味噌汁 麦茶	★ ★ ★	精白米 マヨネーズ 薄力粉 バター アーモンド 三温糖	★ ★	鶏肉 卵 ほたて のり 牛乳	わけぎ　キャベツ 玉ねぎ　きゅうり 人参　もやし しいたけ　白菜 大根　小ねぎ		ココアナッツスコーン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
11 25 火	混ぜご飯 タラの味噌マヨ焼き ひじきの煮物 けんちん汁 麦茶	★	精白米 マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく 中華麺	★ ★ ★	豚肉 タラ ひじき 油揚げ 豆腐 牛乳	人参　ねぎ 筍　キャベツ 小松菜　もやし 大根　コーン ごぼう		味噌ラーメン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.8 g
12 26 水	ご飯 チキンカツ わかめの和え物 味噌汁 麦茶	★ ★	精白米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 はちみつ	★ ★	鶏肉 わかめ 卵 牛乳	もやし　玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ ほうれん草		はちみつ卵蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 木	ご飯 サバの梅煮 里芋のおかか和え 味噌汁 麦茶	★ ★	精白米 バター 薄力粉	★ ★	サバ おかか わかめ 鶏肉 チーズ 牛乳	梅干し　大根 里芋　えのき 小松菜　玉ねぎ 人参 もやし		チキンドリア 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.8 g
14 28 金	ポークカレーライス 金時豆の甘煮 酢醤油和え すまし汁 麦茶	★ ★ ★	精白米　マヨネーズ じゃが芋　三温糖 バター　マーガリン 薄力粉　食パン ごま	★	豚肉 金時豆 とろろ昆布 しらす 牛乳	玉ねぎ　ねぎ キャベツ　小松菜 人参 きゅうり もやし		和風トースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
1 15 土	たらこスパゲティ 胡麻ドレサラダ 麦茶	★ ★ ★	スパゲティ　薄力粉 マヨネーズ　三温糖　粉糖 ごま バター	★	たらこ のり 牛乳	キャベツ　コーン きゅうり 人参		スノーボールクッキー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 430 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 0.8 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。