

令和5年度



12月 献立一覧表



井堀保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価										
	献 立 名		主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		I補 キ- Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加ゆ 加 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
1 金 18 月	肉団子スープ ツナサラダ		ごはん	牛乳	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャブツ 胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖 せんべい	ごま油 サラダ油	343 470	15.5 17.4	14.9 15.2	209 255	0.7 0.9	1.7 1.5	182 177	0.14 0.17	0.32 0.37	24 20	
2 土 16 土	チャンポン みかん		(未)なし (以)パン	牛乳	豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳	人参	キャブツ・もやし 玉葱・葱 みかん	中華めん・スープの素 酒・醤油 丸ボーロ	ごま油 サラダ油	428 440	17.2 18.4	13.3 15.1	220 270	1 0.9	2.1 2.1	207 212	0.38 0.38	0.38 0.45	41 36	
4 月 15 金	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁		ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・食パン りんごジャム・いちごジャム	サラダ油	367 485	19.3 20.3	14.7 15.3	403 412	2.9 2.6	1.9 1.6	235 219	0.34 0.32	0.35 0.41	21 18	
5 火 28 木	だいこんシチュー 野菜サラダ		パン	牛乳	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ 玉ねぎ・キャブツ 胡瓜	ローパソ・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油	391 492	10.9 15.2	21.9 24	279 327	1.4 1.3	1.4 1.8	259 236	0.2 0.23	0.32 0.37	34 28	
6 水 26 火	肉じゃが 白菜のみそ汁		ごはん	牛乳	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト	人参	玉葱 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・おかき	サラダ油	383 502	15.1 17.2	8.5 10	314 342	8.1 6.5	1.5 1.4	200 191	0.19 0.22	0.48 0.51	67 55	
7 木 21 木	ポークカレー グリーンサラダ		ごはん	牛乳	豚肉	牛乳 スキム乳	人参 ブロッコリー	玉葱 胡瓜 スイートコーン	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 クラッカー	サラダ油	390 547	15.8 19.5	18.6 20	274 324	1.3 1.5	2 1.9	130 149	0.41 0.45	0.4 0.48	41 42	
8 金 20 水	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁		ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸 生姜 大根・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 あられ	サラダ油	318 450	18.7 19.8	12.2 13.1	270 305	1.4 1.3	1.3 1.1	138 141	0.47 0.44	0.38 0.41	34 28	
9 土 23 土	親子うどん バナナ		(未)なし (以)パン	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット	サラダ油	476 481	19.4 20.5	14.5 16	337 378	1.9 1.7	1.9 1.8	224 241	0.21 0.21	0.46 0.53	19 17	
11 月 25 月	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁		ごはん	牛乳	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し	南瓜 チゲソウイ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油 マカロニ	サラダ油	385 503	23.9 24.1	11.6 12.4	322 347	2.5 2.2	1.7 1.4	357 315	0.21 0.22	0.36 0.42	35 29	
12 火	コロッケ ポイルキャベツ わかめスープ		パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参	玉葱 キャブツ 葱	ローパソ・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・スープの素・ゼリー	サラダ油 ごま	380 500	10.5 15.5	18.5 21.2	58 153	1.1 1.3	1.4 1.8	128 134	0.26 0.26	0.14 0.24	69 62	
13 水 27 水	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリー 麩のすまし汁		ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 ブレイズ	ブロッコリー 人参 ほうれん草	葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油	407 521	23.4 23.6	19.8 19.2	312 338	1.6 1.5	1.7 1.5	188 180	0.21 0.23	0.48 0.5	43 35	
14 木	レバーボール ポイルキャベツ えのきとわかめスープ		パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキム乳 干若布	人参 ピーマン	玉葱・キャブツ えのき茸 葱	ローパソ・小麦粉・醤油 スープの素 サブレ	ピーナッツ サラダ油	415 514	19.1 22	20.6 23	236 294	4.4 3.9	1.4 1.7	5811 4680	0.33 0.33	1.09 1.01	33 27	
19 火	れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和え オニオンスープ		パン	牛乳	白身魚すり身 卵 ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ローパソ・片栗粉・ポン酢 スープの素・おかき	サラダ油・すりごま ごま油 マヨネーズ	451 541	19.3 22	23.8 25.5	258 314	1.4 1.2	1.8 2	124 129	0.2 0.22	0.35 0.41	57 46	
誕生会 22 金	チキンライス 鶏肉のから揚げ・グリーンサラダ コーンスープ・みかん			牛乳	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・生姜 キャブツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・キャブツ 片栗粉・上新粉 酢・砂糖・カステラ	バター サラダ油	754 656	26.1 23.4	27.7 25.3	228 267	1.9 1.3	2.5 2.1	283 256	0.35 0.29	0.57 0.54	48 39	
<p>※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※22日(金)は誕生会ですので、主食はいりません。</p>										<p>※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。</p>											
										以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
										平均栄養価	392	17.7	15.8	280	2.3	1.7	448	0.27	0.41	38	
										未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										平均栄養価	493	19.6	17	320	2.1	1.6	394	0.28	0.46	33	

