

令和5年度

12月の献立表

城野保育園

日	未満児 主食	全 児		未満児 午前 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価										
		献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)		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		エセル キー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	カル シウム 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	ごはん 肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳 人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャバツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖	ごま油 サラダ油	343	15.5	14.9	209	0.7	1.7	182	0.14	0.32	24			
2 土	16 土	☆ チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	牛乳 豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳 人参	キャバツ・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	17.2	13.3	220	1	2.1	207	0.38	0.38	41			
4 月	15 金	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・金パン・いちごジャム	サラダ油	367	19.3	14.7	403	2.9	1.9	235	0.34	0.35	21			
5 火	20 水	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 あられ	牛乳 豚肉 油揚 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	サラダ油	318	18.7	12.2	270	1.4	1.3	138	0.47	0.38	34		
6 水		パン コロケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	牛乳 合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参	玉葱 キャバツ 葱	ロールパン・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	10.5	18.5	58	1.1	1.4	128	0.26	0.14	69		
7 木	22 金	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油・マロニ	サラダ油	385	23.9	11.6	322	2.5	1.7	357	0.21	0.36	35		
8 金	28 木	パン だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	牛乳 ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 キャバツ・胡瓜	ロールパン・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	10.9	21.9	279	1.4	1.4	259	0.2	0.32	34		
9 土	23 土	☆ 親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	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	サラダ油 ビスケット	476	19.4	14.5	337	1.9	1.9	224	0.21	0.46	19		
11 月	25 月	ごはん ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 クラッカー	牛乳 豚肉	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー	玉葱・ケリンピース 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	サラダ油 クラッカー	390	15.8	18.6	274	1.3	2	130	0.41	0.4	41		
12 火		パン レバーポール ポイルキャベツ(ショウ) えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク 干若布	人参 ピーマン	玉葱・キャバツ えのき茸・葱	ロールパン・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ	ピーナッツ サラダ油	415	19.1	20.6	236	4.4	1.4	5811	0.33	1.09	33		
13 水	27 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリー 麩のすまし汁	牛乳 *レタ草のアップケーキ	牛乳 鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 *ロースチーズ	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	23.4	19.8	312	1.6	1.7	188	0.21	0.48	43		
14 木	26 火	ごはん 肉じゃが 白菜のみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) おかき	牛乳 牛肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・ケリンピース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・おかき	サラダ油	383	15.1	8.5	314	8.1	1.5	200	0.19	0.48	67		
19 火		パン れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和 オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	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	ロールパン・片栗粉・ボンズ スープの素・おかき	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油	451	19.3	23.8	258	1.4	1.8	124	0.2	0.35	57		
誕生 21 木		チキンライス・鶏のから揚げ・ケリンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ	牛乳 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・ケリンピース 生姜・キャバツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・キャブ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖	バター サラダ油	754	26.1	27.7	228	1.9	2.5	283	0.35	0.57	48		
※ ☆マークのついている日はも3歳以上児は主食の用意をお願いします。										以上児	基 準 量	400	26	18	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	
※ 21日(木)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。										未満児	基 準 量	480	23	16	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	

※平均栄養価は行事食を除く