



平成29年 12月献立表

大井・千代川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1 金	昼食	チキンカレー コールスローサラダ りんご	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油、さとう	鶏もも肉(熊本)	玉葱(北海道)、人参(北海道) キャベツ(群馬)、りんご(青森) コーン・グリーンピース(アメリカ)	パーモントカレールー 酢 塩	エネルギー 732 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 29.3 g カルシウム 259 mg
	午後 おやつ	牛乳 ロッククッキー	キャノーラ油 小麦粉、さとう	牛乳 卵(香川)、無塩バター			
2 土	昼食	お弁当の日					
4 月	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き 大根の梅酢和え みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう 麩、白ごま	豚肉(三重) みそ	玉葱・人参・大根(北海道) 梅肉、絹さや(和歌山) ほうれん草(岐阜)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ しょうが(高知)、料理酒 酢、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 289 mg
	午後 おやつ	牛乳 大学芋	さとう、キャノーラ油 さつま芋(茨城)、黒ごま	牛乳		濃口しょうゆ	
5 火	昼食	チャンポン麺 春巻き バナナ	ゆで中華めん ごま油、片栗粉 キャノーラ油	豚肉(三重) かまぼこ(大阪) 春巻き	もやし(静岡)、キャベツ(群馬) 玉葱(北海道)、チンゲン菜(長野) たけのこ(国産)、バナナ(フィリピン)	中華だし汁 濃口しょうゆ 塩	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.1 g カルシウム 112.0 mg
	午後 おやつ	お茶 雑炊	白米(亀岡)	卵(香川)	白菜(長野)、人参・大根(北海道)	かつお・昆布だし汁、塩 濃口しょうゆ、本みりん	
6 水	昼食	御飯 白身魚のごま揚げ レンコンのきんぴら けんちん汁	白米(亀岡) 小麦粉、キャノーラ油 さとう、里芋(中国) 白ごま	ホキ(ニュージーランド) もめん豆腐 油揚げ(大阪)	れんこん(徳島)、いんげん(タイ) ごぼう(宮崎)、大根(北海道)、 人参(北海道)、ねぎ(兵庫)	料理酒、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁、塩 本みりん	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 319 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	さとう ホットケーキミックス	牛乳		ココア	
7 木	昼食	三色どんぶり 粉ふき芋 豚汁	白米(亀岡) さとう、キャノーラ油 じゃが芋(北海道) 里芋(中国)、ごま油	鶏ひき肉(熊本) 卵(香川) 豚肉(三重) みそ、油揚げ(大阪)	ほうれん草(岐阜)、細切のり、しょうが(高知) 大根(北海道)、人参(北海道) ごぼう(宮崎)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 本みりん、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 20.2 g カルシウム 256 mg
	午後 おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン	牛乳			
8 金	昼食	ロールパン ビーフシチュー ほうれん草のツナサラダ キャンディチーズ	ロールパン じゃが芋(北海道) キャノーラ油 さとう	牛肉(北海道) シーチキン缶 チーズ	玉葱(北海道)、人参(北海道) ほうれん草(岐阜) グリーンピース(アメリカ)	ビーフシチューの素 ケチャップ 酢、塩	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 24.6 g カルシウム 369 mg
	午後 おやつ	お茶 大根炊き(園大根)	さとう	油揚げ(大阪)	大根(園)、こんぶ(煮物用)	濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	
9 土	昼食	お弁当の日					
11 月	昼食	御飯 マーボー春雨 ブロッコリーの中華サラダ わかめスープ	白米(亀岡) 春雨、片栗粉 さとう、ごま油 白ごま	豚ひき肉(鹿児島) 赤みそ、みそ	人参・玉葱(北海道)、しょうが(高知) ブロッコリー(エクアドル) カットわかめ(国産) チンゲン菜(長野)、コーン(アメリカ)	料理酒、中華だし 酢、濃口しょうゆ 和風だしの素、塩	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.1 g カルシウム 112 mg
	午後 おやつ	お茶 キャベツとツナのスパゲティ	キャノーラ油 スパゲティ	シーチキン缶	玉葱(北海道)、キャベツ(群馬)	濃口しょうゆ、塩、パセリ粉	
12 火	昼食	御飯 野菜のかき揚げ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁	白米(亀岡) さつま芋(茨城)、小麦粉 さとう、キャノーラ油	ちくわ(大阪) 牛肉(北海道) みそ 油揚げ(大阪)	人参・玉葱(北海道)、コーン(アメリカ) ごぼう(宮崎)、いんげん(タイ) カットわかめ(国産)	料理酒、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 309 mg
	午後 おやつ	黒糖ミルク ぱりんこ	黒糖 ぱりんこ	牛乳			
13 水	昼食	ハヤシライス マカロニサラダ もも缶	白米(亀岡) じゃが芋(北海道) キャノーラ油 マカロニ、マヨネーズ	豚肉(三重)	玉葱・人参(北海道) 胡瓜(北海道) 黄桃缶(ギリシャ)、コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル)	ハヤシルー、ケチャップ コンソメ、ウスターソース	エネルギー 646 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 93 mg
	午後 おやつ	お茶 さつま芋の茶巾	さつま芋(茨城) さとう				
14 木	昼食	御飯 さばの塩焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米(亀岡) さとう	さば(ノルウェー) 油揚げ(大阪) みそ	人参(北海道)、切り干し大根(北海道) かぼちゃ(北海道)、玉葱(北海道) ねぎ(兵庫)、グリーンピース(アメリカ)	塩 濃口しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.9 g カルシウム 310 mg
	午後 おやつ	牛乳 パリパリピザ	ぎょうざの皮 キャノーラ油	牛乳 とろけるチーズ	コーン(アメリカ) 玉葱(北海道)、ピーマン(愛媛)	ケチャップ	

*献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

平成29年12月献立表

大井・千代川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 金	昼食	御飯 ユーリンチー ほうれん草とトマトのグラタン風 みそ汁	白米(亀岡) さとう、キャノーラ油 マカロニ 片栗粉、ごま油	鶏もも肉(熊本) 牛乳、ピザ用チーズ みそ、油揚げ(大阪)	ねぎ(兵庫)、しょうが(高知) トマト、カットわかめ(国産) 大根・人参・玉葱(北海道) ほうれん草(岐阜)	酢、濃口しょうゆ ホワイトソース 料理酒、コンソメ	エネルギー 713 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 27.8 g カルシウム 380 mg
	午後 おやつ	牛乳 デコレーションホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 ホイップクリーム、卵(香川)	パイン缶・みかん缶(タイ)		
16 土	昼食	お弁当の日					
18 月	昼食	御飯 コロケ ひじき煮 豚汁	白米(亀岡) キャノーラ油、さとう 里芋(中国) 糸コンニャク、ごま油	水煮大豆、油揚げ(大阪) 豚肉(三重)、みそ コロケ	ごぼう(宮崎)、ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) ひじき、グリーンピース(アメリカ) 大根(北海道)、人参(北海道)	グチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.8 g カルシウム 135 mg
	午後 おやつ	お茶 にゅうめん	そうめん	鶏むね肉(熊本)	人参(北海道)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	
19 火	昼食	御飯 筑前煮 小松菜ともやしのお浸し みそ汁	白米(亀岡) 里芋(中国)、糸コンニャク さとう さつま芋(茨城)	鶏もも肉(熊本) みそ	大根・人参(北海道)、ごぼう(宮崎) れんこん(徳島)、たけのこ(国産)、いんげん(タイ) 小松菜(大阪)、もやし(静岡)、コーン(アメリカ) しめじ(長野)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん、料理酒	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 12.2 g カルシウム 336 mg
	午後 おやつ	牛乳 フレンチトースト	食パン、さとう	牛乳 卵(香川)			
20 水	昼食	御飯 みそ汁 さばの竜田揚げ がんと人参の煮物	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 さとう	さば(ノルウェー) がんとどき みそ、油揚げ	しょうが(高知) 人参(北海道)、絹さや(和歌山) 大根(北海道)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 26.2 g カルシウム 305 mg
	午後 おやつ	ホットココア セサミハーベスト	さとう セサミハーベスト	牛乳		ココア	
21 木	昼食	ビビンバ丼 シュウマイ スープ みかん缶	白米(亀岡) さとう、キャノーラ油 ごま油、片栗粉	豚ひき肉(鹿児島) シュウマイ	もやし(静岡)、ほうれん草(岐阜) 人参(北海道)、オクラ(中国)、わかめ(国産) みかん缶(タイ)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、料理酒 中華だし、塩	エネルギー 489 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16 g カルシウム 97 mg
	午後 おやつ	お茶 さつま芋チップ	さつま芋(茨城) キャノーラ油			塩	
22 金	昼食	御飯 みそ汁 ハンバーグ 春雨サラダ	白米(亀岡) 春雨、さとう、ごま油 じゃが芋(北海道)	ハンバーグ みそ	もやし(静岡)、みかん缶(タイ) 玉葱・人参・胡瓜(北海道)、ねぎ(兵庫)	かつお・昆布だし汁 グチャップ、ウスターソース 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 256 mg
	午後 おやつ	ホットミルク クリスマスケーキ	ケーキ(チョコ)	牛乳			
23 土	昼食	天皇誕生日 					
25 月	昼食	御飯 みそ汁 豚肉と大根の炒り煮 チンゲン菜のマヨ和え	白米(亀岡) マヨネーズ	豚肉(三重) もめん豆腐、みそ	大根・人参(北海道)、絹さや(和歌山) チンゲン菜(長野)、コーン(アメリカ) カットわかめ(国産)、ねぎ(兵庫)	本みりん、料理酒 濃口しょうゆ、コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.1 g カルシウム 342 mg
	午後 おやつ	牛乳 星たべよ	星たべよ	牛乳			
26 火	昼食	餅つき(幼、先) 雑炊(乳) みかん	白米(亀岡)、さとう	きな粉 	大根(北海道)、人参(北海道) ほうれん草(岐阜)、白菜(長野) みかん	かつお・昆布だし汁 めんつゆ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 3.4 g カルシウム 91 mg
	午後 おやつ	お茶 うどん	ゆでうどん	かまぼこ(大阪)	わかめ(国産)、ねぎ(兵庫)	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁、本みりん	
27 水	昼食	五目御飯 赤だし 鶏肉の照焼 白菜のお浸し	白米(亀岡) キャノーラ油、さとう 片栗粉、糸コンニャク	鶏もも肉(熊本) かつお節 赤みそ、みそ	ごぼう(宮崎)、いんげん(タイ)、しいたけ(徳島) しめじ・白菜・みつ葉・なめこ(長野) 人参・玉葱(北海道)、しょうが(高知)	料理酒、本みりん、塩 濃口しょうゆ、しょうが(糖) かつお・昆布だし汁	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13 g カルシウム 279 mg
	午後 おやつ	牛乳 リンゴカップケーキ	ホットケーキミックス	牛乳	りんご(青森)		
28 木	昼食	御飯 みそ汁 白身魚フライ ブロッコリー添え ポテトサラダ	白米(亀岡) タルタルソース じゃが芋(北海道) マヨネーズ	みそ、油揚げ(大阪) 白身フライ	ブロッコリー(エクアドル)、ねぎ(兵庫) コーン(アメリカ)、胡瓜(北海道) 大根(北海道)、人参(北海道)	コンソメ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 123 mg
	午後 おやつ	お茶 あわおこし、せんべい	せんべい あわおこし				
29 金							
30 土							
31 日							

*0歳児の完了期(12~15ヵ月)はご飯が軟飯になります。
*午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。
*都合により 給食内容が変更になることがあります。

