

# 2017年 12月の給食予定献立表 (3才以上児)

なんでもたべて げんきにあそぼうね!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ン だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質塩分
月	4	こんさいかれー ほうれんそうとはくさいのつなあえ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう ごもくだいずに	豚肉 ツナ 牛乳 大豆 竹輪	じゃがいも  三温糖	玉葱 人参 大根 れんこん ごぼう ほうれん草 白菜 みかん 人参 大根	カレールウ しょうゆ こんにゃく 昆布 しょうゆ	430kcal 21.8g 17.5g 2.1g
	18	さかなのからあげ かりふらわーのさらだ とうふのすーぶ 午後おやつ よーぐると りんご おかし	魚  豆腐 ヨーグルト	三温糖 片栗粉 油 三温糖  おかし	カリフラワー きゅうり 人参 りんご 水菜 えのき りんご	しょうゆ 塩 酢 塩 マヨドレ ワカメ しょうゆ 鰹節 昆布	410kcal 19.2g 15.8g 1.6g
火	5	ぶただいこん こまつなごまあえ はくさいのみそしる みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう しゃかしゃかきなこぱん	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きなこ	油 三温糖 いりごま 三温糖  食パン 三温糖	大根 人参 ごぼう 小松菜 白菜 しめじ みかん	しょうゆ しょうゆ ワカメ 煮干し 昆布 塩	512kcal 24.4g 22.9g 2.0g
	20	ゆどうふのにくみそあんかけ かぶのしおもみ さつまいものみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	豆腐 豚挽肉 油揚げ みそ 牛乳 いり魚	三温糖 片栗粉 さつまいも  おかし	玉葱 人参 生椎茸 かぶ 玉葱 小松菜 りんご	しょうゆ 塩 煮干し	471kcal 22.0g 18.9g 2.1g
木	7	やきざかな さといもといかのにもの だいこんのみそしる みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう すいーとぼと	魚 いか 油揚げ みそ 牛乳	里芋 三温糖  さつまいも バター 三温糖	人参 大根 しめじ みかん	しょうゆ ワカメ 煮干し 昆布	447kcal 23.1g 12.8g 2.1g
	22	☆くりすますかい☆ くりすますけーき とりにくのてりやき(ういんぐすていっく) やさいのもりあわせ やさいすーぶ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	卵 鶏肉  牛乳	小麦粉 三温糖 バター クリーム 三温糖  おかし	いちご みかん缶 りんご みかん レタス ブロッコリー キャベツ 人参 えのき	しょうゆ 酢 塩 昆布 コンソメ ワカメ 塩 しそ	536kcal 24.1g 23.3g 1.8g
土	9	おやこに ぶろっこりー きゃべつのすーぶ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	鶏肉 卵  牛乳	三温糖  おかし	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 人参 玉葱 みかん	しょうゆ ワカメ 鰹節 昆布 塩	373kcal 20.1g 13.4g 1.1g
	23	ちきんらいす こふきいも にらたますーぶ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	鶏肉 卵 牛乳	米 油 じゃがいも  ほうとう 油 三温糖	玉葱 人参 ピーマン にら えのき みかん	ケチャップ 塩 塩 鰹節 昆布 昆布 しょうゆ しょうゆ	467kcal 17.7g 16.5g 2.2g
月	11	にざかな こまつなときゃべつのおかかあえ とんじる 午後おやつ ぎゅうにゅう ほしいも りんご	めかじき 鰹節 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	三温糖  干しいも	小松菜 キャベツ 大根 白菜 人参 しめじ 長葱 ごぼう りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	479kcal 25.1g 14.5g 2.0g
	26	ばんのひ(パン持参) ぶたにくのけちやっぷそーすいため ぶろっこりー かぼちゃしちゅー 午後おやつ みかん だいこんめし	豚肉 牛乳 油揚げ しらす干し	油 じゃがいも 米	玉葱 ブロッコリー かぼちゃ 玉葱 人参 みかん 大根 葉大根	ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩 塩 しょうゆ	442kcal 20.3g 10.9g 1.9g
水	13	☆もちつきかい☆ あんこ きなこ のり しょうゆ だいこんさらだ とうふのすましじる みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	豚肉 牛乳 油揚げ しらす干し	もち米 三温糖 三温糖 おかし	大根 水菜 人参 白菜 えのき みかん	塩 のり しょうゆ 酢 塩 昆布 鰹節 しょうゆ	583kcal 22.7g 15.0g 1.6g
	27	としこしうどん かきあげ ふゆやさいのしおもみ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	豚肉 しらす干し 牛乳 しいり魚	うどん 片栗粉 油  おかし	長葱 人参 乾椎茸 しめじ 玉葱 人参 春菊 白菜 小松菜 みかん	昆布 鰹節 しょうゆ 塩	526kcal 19.3g 18.9g 1.8g
火	12	さかなのてりやき こうやどうふのにもの こまつなのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご ほっぷこーん	魚 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳	三温糖 油 三温糖 じゃがいも ポップコーン	人参 乾椎茸 小松菜 しめじ 玉葱 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し 塩	442kcal 24.4g 19.8g 2.4g
	15	かれーらいす ほうれんそうのしらすぼしあえ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	豚肉 しらす干し 牛乳	じゃがいも  おかし	玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 みかん	カレールウ しょうゆ	444kcal 17.3g 17.7g 2.0g
金	1	ばんのひ(パン持参) ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため やさいのあえもの みかん 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 豚肉 麦茶	三温糖 油 三温糖 おかし	人参 キャベツ もやし みかん	しょうゆ 酢 塩	392kcal 19.4g 18.0g 1.4g
	16	30					

- \*2日(土)、13日(水)、16日(土)、27日(水)はパンの日です。
- \*11日(月)、14日(木)、25日(月)、28日(木)は主食のご飯はいりません。
- \*土曜日も1日保育となりますので、三才以上児は、主食持参となります。
- \*9日(土)はご飯を持参してください。
- \*22日(金)クリスマス会の日は、シンプルな塩おにぎりにして持ってきてください。