

# 2017年12月の給食予定献立表 (3才未満児)

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	こんだてめい	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	蛋白質脂質水分
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	豚肉 ツナ	じゃがいも	玉葱 人参 大根 れんこん ごぼう ほうれん草 白菜 みかん	カレールウ しょうゆ こんにゃく 昆布	548kcal 21.6g 15.8g
	18	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ごもくだいずに	牛乳 牛乳 大豆 竹輪	おかし 三温糖	人参 大根	しょうゆ しょうゆ	2.0g
火	5	さかなのからあげ かりふらわーのさらだ	魚	三温糖 片栗粉 油 三温糖	カリフラワー きゅうり 人参 りんご	しょうゆ 塩 酢 塩 マヨドレ	550kcal 21.7g
	19	とうふのすーぷ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ よーぐると りんご おかし	豆腐 牛乳 ヨーグルト	おかし おかし	水菜 えのき りんご	ワカメ しょうゆ 鰹節 昆布	18.2g 1.6g
水	6	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	豚肉 油揚げ みそ	油 三温糖 いりごま 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	577kcal 23.5g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう しゃかしゃかきなこぱん	牛乳 牛乳 きなこ	おかし 食パン 三温糖		煮干し 昆布 塩	20.7g 2.0g
木	7	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	豆腐 豚挽肉 油揚げ みそ	三温糖 片栗粉 さつまいも	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	557kcal 22.0g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう いりざかな おかし	牛乳 牛乳 いり魚	おかし おかし		17.9g 2.1g	
金	8	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	魚 いか 油揚げ みそ	里芋 三温糖	人参 大根 しめじ みかん	しょうゆ ワカメ 煮干し	540kcal 22.4g 12.9g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう すいーとぼてと ☆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 やさいすーぷ くだもの	卵 鶏肉 牛乳 牛乳	小麦粉 三温糖 バター クリーム 三温糖	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	597kcal 22.1g 22.9g 1.8g
土	9	おやこに ぶろっこりー キャベツのすーぷ みかん	鶏肉 卵	三温糖	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	452kcal 18.5g 12.9g 1.0g
	23	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし			
月	11	ちきんらいす こふきいも ならたますーぷ みかん	鶏肉 卵	米 油 じゃがいも	玉葱 人参 ピーマン なら えのき みかん	ケチャップ 塩 塩 鰹節 昆布	521kcal 19.0g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	牛乳 牛乳	おかし ほうとう 油 三温糖		昆布 しょうゆ しょうゆ	14.2g 2.1g
火	12	にざかな こまつなときゃべつのおかかあえ とんじる	めかじき 鰹節 豆腐 豚肉 みそ	三温糖	小松菜 キャベツ 大根 白菜 人参 しめじ 長葱 ごぼう	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	572kcal 25.7g 14.3g
	26	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ほしいも りんご	牛乳 牛乳	おかし 干しいも	りんご	2.1g	
水	13	しょくぱん ぶたにくのけちゃっぴそーすいため ぶろっこりー かぼちゃしちゅー	豚肉 牛乳	食パン 油 じゃがいも	玉葱 ブロッコリー かぼちゃ 玉葱 人参	ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩	530kcal 23.3g 14.4g
	27	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ みかん だいこんめし	牛乳 油揚げ しらす干し	おかし 米	みかん 大根 葉大根	塩 しょうゆ	2.4g
木	14	☆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	きなこ 小豆 豆腐 鶏肉	もち米 三温糖 三温糖	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	558kcal 21.8g 14.7g 1.8g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	牛乳 牛乳 いり魚	おかし おかし			
金	1	としこしうどん かきあげ ふゆやさいのしおもみ みかん	豚肉 しらす干し	うどん 片栗粉 油	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	517kcal 18.3g 18.4g 1.9g
	15	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご ぼっぴこーん	牛乳 牛乳 小魚	おかし おかし			
土	2	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	魚 高野豆腐 油揚げ みそ	三温糖 油 三温糖	人参 乾椎茸 小松菜 しめじ 玉葱	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	551kcal 24.0g 18.7g 2.4g
	29	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご ぼっぴこーん	牛乳 牛乳	おかし ポップコーン	りんご	塩	
日	4	かれーらいす ほうれんそうのしらすぼしあえ みかん	豚肉 しらす干し	じゃがいも	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	532kcal 17.2g 16.7g 1.7g
	16	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし			
月	2	ばたーろーる 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	牛乳 豚肉	バターロール 三温糖 油 三温糖	人参 キャベツ もやし みかん	しょうゆ 酢 塩	465kcal 20.5g 18.9g 1.3g
	30	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 麦茶	おかし おかし			

\*今月は、もちつき会やクリスマス会があります。