

2019年12月

献立表

こばとの森保育園



日 曜	献立表	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
2 16 月	ごはん じゃがいもクロック風 じゃこサラダ 切干大根のみそ汁	ごへいもち ドライ納豆 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 じゃがいも もち白米 なたね油 パン粉 押麦 てんさい糖 きび あわもち	ふた肉 なっとう みそ 油あげ しらす干しにほし粉 くるみ	みかん たまねぎ キャベツ えのきたけ にんじん きゅうり 切り干しだいこん	511 kcal 14.6 g 13.6 g 1.8 g
3 17 火	ごはん ふりかけ ぶりの照り焼き みそこんにゃく もやしのナムル 豚汁	マカロニきなこ チーズ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 系こんにゃく マカロニ てんさい 糖 なたね油 押麦 ごま油 きび あわもち	ぶり チーズ みそ ふた肉 きなこ 白すりごまにほし粉 干しえび	バナナ こまつな だいこん もやし ねぎ ごぼう にんじん あおのり	502 kcal 20.3 g 17.0 g 1.6 g
4 18 水	わかめごはん 厚揚げみそ炒め 春雨サラダ わんたんスープ	メープルサンド 揚げマカロニ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 食パン メープルシロップ マカロニ マーガリン はるさめ なたね油 ぎょうざの皮 片栗粉 押麦 てんさい糖 ごま油 きび あわもち	とうふ ふた肉 ツナ みそ	りんご たまねぎ もやし キャベツ にんじん しょうが きゅうり カットわかめ 干ししいたけ こんぶ	554 kcal 17.5 g 17.6 g 1.8 g
5 19 木	冬の根菜カレー マカロニサラダ コーンスープ	かぼちゃコーン きなこ棒 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 小麦粉 てんさい糖 水あめ なたね油 マカロニ 押麦 きび あわもち	ふた肉 ツナ きなこ 豆乳	りんご たまねぎ クリームコーン ブロッコリー に んじん トマトジュース れんこん ホールコーン ご ぼう かぼちゃ ニンニク しょうが こんぶ	560 kcal 16.6 g 14.2 g 1.4 g
6 20 金	ごはん 鮭たまねぎソース さつまいもの煮物 ポン酢サラダ おふのすまし汁	焼きそば れんこん揚げ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	中華めん 白米 さつまいも なたね油 小麦粉 麩 片栗粉 押麦 てんさい糖 きび あわもち	さけ ふた肉	みかん キャベツ れんこん たまねぎ ブロッコリー ねぎ にんじん えのきたけ こんぶ	555 kcal 19.2 g 15.6 g 1.6 g
7 21 土	そぼろごはん ほうれんそうごまあえ 油揚げと大根の煮物 きやべつのみそ汁	シュガートースト レーズン くだもの 牛乳	市販菓子 麦茶	白米 食パン マーガリン てんさい糖 なたね油 サラダ油	牛乳 とり肉 油あげ みそ 白すりごま 白いりごま	バナナ だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ 干しぶどう しめじ こんぶ	513 kcal 15.8 g 15.6 g 1.9 g
9 23 月	ごはん さわらの竜田揚げ ひじき煮 コールスローサラダ 高野豆腐のみそ汁	きびだんご クラッカー くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 さつまいも なたね油 片栗粉 きび しらだき てんさい糖 押麦 あわもち	牛乳 さわら みそ とうふ きなこ 油あげ	バナナ キャベツ はくさい たまねぎ 干しぶどう にんじん きゅうり ひじき しょうが	593 kcal 19.8 g 17.5 g 1.7 g
10 24 火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 こまつなおかか和え 白菜スープ	茶飯おにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 さつまいも じゃがいも てんさい糖 なたね油 サラダ油 押麦 きび あわもち	とり肉 牛乳 しらす干し ベーコン かつお節	バナナ だいこん たまねぎ こまつな はくさい にんじん もやし こんぶ	501 kcal 19.0 g 7.2 g 0.8 g
11 25 水	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ごまサラダ 大根のみそ汁	バナナケーキ 田作り風いりこ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米 小麦粉 なたね油 てんさい糖 パン粉 押麦 きび あわもち 白ねりごま	ふた肉 とうふ 豆乳 みそ ツナ にほし 白いりごま 白すりごま	いちご たまねぎ だいこん バナナ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ カットわかめ	511 kcal 16.8 g 17.5 g 1.4 g
12 26 木	ごはん ふりかけ かじき香味焼き 切干大根煮 白菜の浅漬け なめこのみそ汁	ごはんのお焼き 煮豆 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米 なたね油 てんさい糖 小麦粉 押麦 きび あわもち	かじき とうふ ふた肉 金時めめ みそ 油あげ 白すりごま にほし粉 干しえび	りんご はくさい たまねぎ なめこ にんじん こまつな ねぎ きゅうり 切り干しだいこん ニンニク しょうが こんぶ あおのり	510 kcal 18.9 g 11.8 g 2.0 g
13 27 金	バリバリはるさめ丼 ブロッコリーピクルス 根菜スープ	きなこトースト ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり 麦茶	白米 食パン さつまいも マーガリン ポップコーン ぎょうざの皮 なたね油 てんさい糖 はるさめ 片栗粉 ごま油	牛乳 ふた肉 ベーコン きなこ	りんご たまねぎ ブロッコリー にんじん だいこん ビーマン ごぼう 干ししいたけ ニンニク しょうが こんぶ	579 kcal 16.1 g 19.0 g 2.1 g
14 28 土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 フルーツヨーグルト	ツナピラフおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子 麦茶	ゆでうどん さつまいも 白米 さといも てんさい糖 なたね油 ごま油	ヨーグルト とり肉 ツナ 油あげ	りんご バナナ かぼちゃ みかん だいこん にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんぶ	577 kcal 14.1 g 13.4 g 1.7 g

★当日に延長保育を申し込む場合は補食の準備がありますのでなるべく4時半までにご連絡ください。延長補食はくだものまたは市販菓子がつきます。

★延長に使用する菓子は 生協やオーガニックショップで購入しています。基本的に卵・乳製品を含まないものです。

★土曜保育の出欠の連絡は早めをお願いします。

★幼児はクッキングやお手伝い活動をします。長い髪は結んできてください。またつめは短くし マニキュアはやめましょう。

★食材の都合により 献立を 変更することがあります。

★今月の果物
バナナ りんご
みかん

★食材の主な産地
鱈-富山県
鮭-北海道
かじき-和歌山県
鱈-千葉県 島根県
ぶり-富山県
豚肉-茨城県
鶏肉-宮城県
白米-長野県