

12月予定献立表

令和3年度

末広保育園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	水		牛乳	鶏の唐揚げ ひじき煮 オレンジ 味噌汁	コーンフレークミルク	未 以 497 555	20.2 22.1	13.9 13.7	242 193	1.8 2.3	鶏肉,大豆,ひじき さつま揚げ	こんにゃく	人参,オレンジ,玉ねぎ,キャベツ
2	木	身体測定	牛乳	さんまのみぞれ煮 栄養納豆 胡瓜の浅漬け 味噌汁	ジャムサンド 牛乳	未 以 605 689	23.9 26.9	19.2 20.2	240 191	2.9 3	さんま,納豆 豚ひき肉	ふ	大根,にんじん,玉ねぎ,きゅうり,ごぼう,万能ねぎ
3	金		牛乳	肉じゃが わかめサラダ りんご 味噌汁	焼きそば	未 以 452 500	14.7 15.5	9.8 8.7	167 99	1.7 2.1	豚肉,油揚げ	じゃがいも しらたき	人参,玉ねぎ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり コーン,りんご,小松菜,しめじ,わかめ
4	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 446 511	10.2 11.9	7 8.6	41 50	1.6 1.8		パン	バナナ,ジュース
5	日												
6	月		牛乳	コーンフレークチキン ブロッコリーサラダ がんもの煮物 味噌汁	りんごの蒸しパン 牛乳	未 以 583 670	22.1 24.3	20.9 22.3	267 225	1.8 2.5	鶏肉,ツナ,チーズ がんもどき	コーンフレーク さつまいも	ブロッコリー,人参,きゅうり,コーン,大根
7	火		牛乳	けんちん煮 五目ごま炒め オレンジ 味噌汁	ジャコチーストースト	未 以 543 612	21 23.3	19.2 20.1	236 185	2.2 2.6	鶏肉,生揚げ 豚肉,油揚げ	はるさめ さといも	大根,人参,ごぼう,しいたけ,たけのこ キャベツ,チンゲン菜,オレンジ,なめこ
8	水		牛乳	ハンバーグ コールスロー チーズポテト 味噌汁	甘食パン 牛乳	未 以 588 691	22.8 25.4	21.6 23.2	288 250	1.7 2.2	豚ひき肉,鶏ひき肉,卵 牛乳,チーズ,豆腐	じゃがいも パン粉	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,チンゲン菜,ねぎ
9	木		牛乳	あじの竜田揚げ 切干大根 金時豆 豆乳味噌汁	ヨーグルトドリンク ルヴァン	未 以 564 669	16.3 18.9	10.7 11.3	195 184	1 1	あじ,油揚げ,牛乳 金時豆,ヨーグルト	片栗粉 さつまいも	にんにく,切干大根,人参,しいたけ,玉ねぎ
10	金		牛乳	チキンカレー れんこんサラダ りんご 牛乳	桃まんじゅう	未 以 590 670	15.4 16.1	19.3 20.3	234 183	2.1 2.3	鶏肉,ハム,牛乳	じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ,人参,にんにく,れんこん,ブロッコリー,りんご
11	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 462 511	12 11.9	9.9 8.6	128 50	1.5 1.8		パン	バナナ,ジュース
12	日												
13	月		牛乳	豚肉の南部風煮 キャベツマカロニサラダ パナナ 味噌汁	ふかし芋	未 以 548 618	16.1 17.3	13.7 13.2	178 113	1.3 1.5	豚肉,麩	ごま,マヨネーズ マカロニ,さつまいも	人参,玉ねぎ,ごぼう,しめじ,キャベツ,きゅうり,コーン 小松菜,バナナ
14	火		牛乳	鮭のタンドリー風 ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え 味噌汁	きなこ揚げパン 牛乳	未 以 539 606	20.7 22.8	17.7 18.4	250 203	2.1 2.4	鮭,ヨーグルト ベーコン,油揚げ	じゃがいも パン粉	玉ねぎ,ピーマン,ほうれん草,人参,コーン,わかめ,白菜
15	水	避難訓練	牛乳	厚揚げの中華煮 ビーフンソテー グレープフルーツ 味噌汁	いりご菜めしおにぎり	未 以 512 573	17.2 18.1	10.4 9.4	202 143	1.3 1.5	生揚げ,豚肉 さつま揚げ,豆腐	ごま油 ビーフン	人参,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,チンゲン菜,にんにく ピーマン,グレープフルーツ,万能ねぎ,大根
16	木		牛乳	野菜肉みそ さつまいもサラダ オレンジ 豆乳味噌汁	プリン ウエハース	未 以 545 615	18.5 20.3	19.7 21	192 130	1.3 1.4	豚ひき肉,チーズ 豆乳	ごま油,マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ,人参,グリーンピース,コーン,きゅうり,オレンジ もやし,ごぼう
17	金	クリスマス会	牛乳	トマトツナパスタ もみの木ハンバーグ 星ポテト カラフルサラダ コーンスープ ゼリー	クリスマスケーキ	未 以 595 677	22.1 24.8	24.3 26.8	183 119	2.7 3	ツナ,ハンバーグ 牛乳	スパゲティ ポテトフライ	トマト,しめじ,玉ねぎ,人参,にんにく,ブロッコリー きゅうり,コーン
18	土		煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 462 511	12 11.9	9.9 8.6	128 50	1.5 1.8		パン	バナナ,ジュース
19	日												
20	月		牛乳	ソースカツ 春雨サラダ みかん 味噌汁	もちもちパン 牛乳	未 以 535 603	21.8 23.9	17.3 18	278 238	2 2.2	ヒレカツ,ハム 油揚げ	はるさめ,ごま ごま油	きゅうり,人参,みかん,キャベツ,しめじ
21	火		牛乳	ローストチキン かみかみごぼうサラダ キャベツの塩昆布和え 味噌汁	フルーツサンド	未 以 649 697	19.6 20.5	20.2 21.4	185 119	2.6 2.8	鶏肉,さきいか 豆腐,昆布	ごま,マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ,にんにく,しょうが,きゅうり,人参,ごぼう ほうれん草,キャベツ
22	水		牛乳	じゃがチーズ 厚揚げ煮 パナナ 味噌汁	五平もち	未 以 505 564	14.5 15	10 8.7	189 127	2 2.4	鶏肉,チーズ 生揚げ	じゃがいも	玉ねぎ,パセリ,人参,バナナ,ワカメ,キャベツ,大根
23	木	おもちつき	牛乳	さばの味噌煮 もやしのナムル 刻み昆布煮 味噌汁	お好み焼き	未 以 433 510	15.9 17.3	10.1 8.7	170 103	2.1 2.4	さば,さつま揚げ 油揚げ	片栗粉,ごま油,ごま さつまいも	しょうが,もやし,刻み昆布,人参,玉ねぎ,小松菜
24	金		牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ りんご 牛乳	プリンマフィン	未 以 559 632	15.4 16	20.1 21.5	230 178	2 2.4	豚肉,ハム,牛乳	じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,きゅうり 人参,りんご
25	土		牛乳	パン パナナ ジュース	煎餅	未 以 462 511	12 11.9	9.9 8.6	128 50	1.5 1.8		パン	バナナ,ジュース
26	日												
27	月		牛乳	ポークピカタ フレンチサラダ パナナ 味噌汁	わかめおにぎり	未 以 546 651	16.6 18.4	11 10	184 121	2.2 2.7	豚肉,卵	小麦粉 マヨネーズ	ブロッコリー,カリフラワー,コーン,人参,バナナ,ごぼう わかめ,万能ねぎ
28	火	御用納め	牛乳	冬野菜シチュー 和風チキン フライドポテト みかん	お菓子	未 以 424 499	10.3 10.4	12.4 11.7	127 49	2.1 2.5	豚肉,鶏肉,牛乳	ポテトフライ	玉ねぎ,人参,かぶ,白菜,かぶ葉,青のり,みかん
29	水	年末年始休暇											
30	木												
31	金												



*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

12月予定献立表

令和3年度

末広保育園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	水		おかゆ	味噌汁 やわらかひじき煮 オレンジ	たら	120	2.1	0.1	0.1	ビスケット	ひじき.人参.玉ねぎ.キャベツ.オレンジ
2	木	身体測定	おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	122	2	0.1	0.1	食パン	大根.人参.玉ねぎ.ほうれん草
3	金		おかゆ	味噌汁 じゃがいものほっこり煮	ささみ	121	2.2	0.1	0.1	かぼちゃ煮	玉ねぎ.人参.キャベツ.じゃがいも
4	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン バナナ ジュース
5	日										
6	月		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮	ささみ	121	2.2	0.1	0.1	ビスケット	さつまいも.ブロッコリー.人参.ほうれん草
7	火		おかゆ	味噌汁 しらすの旨煮	しらす	120	2.1	0.1	0.1	食パン	里芋.人参.大根.玉ねぎ
8	水		おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮	豆腐	122	2	0.1	0.1	ハイハイ	じゃがいも.玉ねぎ.キャベツ.人参
9	木		おかゆ	味噌汁 たらと野菜の煮物	たら	121	2.1	0.1	0.1	さつまいも煮	人参.玉ねぎ.ほうれん草.かぼちゃ
10	金		おかゆ	味噌汁 やわらか肉じゃが りんご	ささみ	120	2.2	0.1	0.1	ウエハース	じゃがいも.玉ねぎ.人参.ブロッコリー.りんご
11	土		パンがゆ	バナナ ジュース		122	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン バナナ ジュース
12	日										
13	月		おかゆ	味噌汁 マカロニのしらす煮 オレンジ	しらす	122	2	0.1	0.1	かぼちゃ煮	人参.玉ねぎ.キャベツ.マカロニ.オレンジ
14	火		おかゆ	味噌汁 白菜のトロトロ煮	たら	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	じゃがいも.玉ねぎ.白菜.人参
15	水	避難訓練	おかゆ	味噌汁 豆腐の野菜煮込み グレープフルーツ	豆腐	120	2	0.1	0.1	おかゆ	人参.玉ねぎ.かぼちゃ.ブロッコリー.グレープフルーツ
16	木		おかゆ	味噌汁 さつまいものポテリ煮 オレンジ	ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ウエハース	さつまいも.玉ねぎ.人参.ほうれん草.オレンジ
17	金	クリスマス会	おかゆ	味噌汁 野菜とパスタのトロトロ煮	しらす	122	2.1	0.1	0.1	ビスケット	玉ねぎ.人参.ブロッコリー.スパゲティ
18	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン バナナ ジュース
19	日										
20	月		おかゆ	味噌汁 キャベツのくたくた煮 みかん	ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ウエハース	人参.キャベツ.じゃがいも.ブロッコリー.みかん
21	火		おかゆ	味噌汁 豆腐のポパイ煮	豆腐	121	2	0.1	0.1	バナナ	じゃがいも.玉ねぎ.人参.ほうれん草
22	水		おかゆ	味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 バナナ	ささみ	120	2.2	0.1	0.1	おかゆ	じゃがいも.人参.キャベツ.大根.バナナ
23	木	おもちつき	おかゆ	味噌汁 煮魚	たら	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	さつまいも.人参.玉ねぎ.ブロッコリー
24	金		おかゆ	味噌汁 かぼちゃのやわらか煮 りんご	しらす	121	2.2	0.1	0.1	ビスケット	じゃがいも.玉ねぎ.人参.かぼちゃ.りんご
25	土		パンがゆ	バナナ ジュース		122	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン バナナ ジュース
26	日										
27	月		おかゆ	味噌汁 たらのしょうゆ煮 バナナ	たら	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ	ブロッコリー.人参.玉ねぎ.ほうれん草.バナナ
28	火	御用納め	おかゆ	味噌汁 かぶのトロトロ煮 みかん	ささみ	121	2.2	0.1	0.1	ウエハース	玉ねぎ.人参.かぶ.白菜.みかん
29	水	年末年始休暇									
30	木										
31	金										



*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。