

12月献立表

2019年

やしお花桃保育園

日付	献立名	材料名	【10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
2月	ゆかりご飯 鶏のさっぱり焼き ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	牛乳/米、ゆかり/とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうゆ/ブロッコリー、ちくわ、白りごま、酢、砂糖、しょうゆ/おろし、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、卵、りんご	◎牛乳 牛乳 アップルケーキ	572(609) 28.8(25.5) 16.9(16.5) 3.0(2.4)
3月	菜飯 揚げ餃子 小松菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳/米、菜飯/ぶた肉の皮、ぶた肉、キャベツ、にんじん、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうゆ、ごま油、片栗粉、サラダ油/ごま油、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢、揚げ、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、ケチャップ、たまねぎ、ぶた肉、パセリ粉、ビシメルチーズ	◎牛乳 牛乳 ピザトースト	572(496) 22.7(20.3) 19.4(18.3) 3.5(2.7)
4月	ロールパン 炒り卵のミートソースがけ ピーマンサラダ わかめスープ	牛乳/ロールパン/卵、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ/ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/米、コーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩	◎牛乳 牛乳 ピラフ	588(504) 24.2(21.4) 21.7(19.8) 3.4(2.6)
5月	ご飯 肉団子の甘酢がけ 切干大根の旨煮 豚汁	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、ひきき、片栗粉、酒、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、片栗粉/切り干し大根、こんにゃく、前揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/とり肉、だいこん、にんじん、さといも、こんにゃく、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/オレンジジュース/小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵	◎牛乳 牛乳 クッキー	605(547) 21.5(20.4) 18.7(18.7) 4.9(3.9)
6月	ご飯 白身フライ スパゲティのサラダ みそ汁	牛乳/米/たら、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、ウスターソース/スパゲティ、ツナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、食塩、マヨネーズ/オリーブ油、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/焼そばめん、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油	◎牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば	589(623) 25.3(22.6) 21.9(20.6) 2.4(1.9)
7月	鶏肉の塩焼き ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁	牛乳/米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり/ブロッコリー、コーン、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油/油揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/麦茶/米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	597(526) 26.1(23.9) 18.2(18.3) 3.8(3.0)
9月	ご飯 から揚げ南蛮 スイートポテトサラダ ワンタンスープ	牛乳/米/とり肉、酒、ニンニク、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、米、ねぎ/きつまいも、コーン、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩/ワンタンの皮、ぶた肉、ごま油、中華スープ、食塩、しょうゆ/牛乳/食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、ココア	◎牛乳 牛乳 パンかりんとう	608(540) 26.3(23.7) 19.7(18.8) 2.6(2.1)
10月	ご飯 鯛の味噌マヨネーズ焼き おくらとかまぼこの海苔和え 麩のすまし汁	牛乳/米/たら、米みそ、マヨネーズ、みりん風調味料、砂糖、水/おくら、かまぼこ、きざみのり、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/焼かほうれんそう、えのきたけ、ねぎ、かつおごんがだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/マヨネーズ/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ	◎牛乳 牛乳 おやつミートパンネ	517(458) 26.1(21.6) 14.7(14.8) 4.1(3.2)
11月	食パン 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツの胡麻マヨ和え コンソメスープ	牛乳/食パン/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、キャベツ、にんじん、ちくわ、きゅうり、白りごま、マヨネーズ、しょうゆ/ベーコン、ほうれんそう、水、コンソメ、食塩/牛乳/米、えだまめ、食塩、ビザ用チーズ/にんじん、ごま油、あおのり	◎牛乳 牛乳 枝豆チーズおにぎり 青のり煮干し	596(527) 33.0(29.0) 20.1(18.8) 3.7(3.0)
12月	クリームスパゲティ ほうれん草とツナのサラダ オレンジ	牛乳/スパゲティ、サラダ油、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、シチューミックスクリーム/ほうれんそう、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、オレンジ/牛乳/きざみのり、ごま油、かぶ、カットわかめ、水、コンソメ、食塩/牛乳/ロールパン、生クリーム、こしあん	◎牛乳 牛乳 カルツォーネ	582(518) 23.4(21.3) 24.7(22.8) 5.1(4.0)
13月	フラワーライス ベーコンオムレツ パリパリサラダ コンソメスープ	牛乳/米、菜飯、焼のり/卵、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ごま油、牛乳、食塩、ケチャップ、バター/キャベツ、きゅうり、しょうゆ、にんじん、ワンタンの皮、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/かぶ、カットわかめ、水、コンソメ、食塩/牛乳/ロールパン、生クリーム、こしあん	◎牛乳 牛乳 小倉サンド	584(514) 22.9(20.8) 22.0(20.2) 3.6(2.8)
14月	豚足丼 里芋のそぼろ煮 すまし汁	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉/カットわかめ、前揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/麦茶/米、塩こんが	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	596(543) 17.5(17.2) 18.6(18.6) 3.7(3.0)
16月	ロールパン 鮭のクリームソースがけ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳/ロールパン/きけ、食塩、牛乳、シチューミックスクリーム、バター、たまねぎ、グリーンピース、コンソメ、食塩/ブロッコリー、コーン、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油/ベーコン、ほうれんそう、水、コンソメ、食塩/麦茶/米、とり肉、だいこん、にんじん、ごま油、かつおだし汁、米みそ、食塩	◎牛乳 麦茶 みそおじや	556(489) 31.7(28.0) 20.4(19.4) 4.5(3.5)
17月	けんちんうどん ほうれん草とツナの和え物 りんご	牛乳/ゆでうどん、とり肉、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、かつおごんがだし汁、米みそ、みりん風調味料/ほうれんそう、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/りんご/牛乳/米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華だし、食塩、卵	◎牛乳 牛乳 チャーハン	535(477) 23.1(21.0) 16.2(16.0) 6.2(4.7)

12月献立表

2019年

やしお花桃保育園

日付	献立名	材料名	【10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18月	野菜あんかけ丼 さつまいもの甘煮 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/さつまいも、砂糖、しょうゆ/にんじん、たまねぎ、水、中華だし、食塩/麦茶/もち米、水、上新粉、白米粉、だいこん(紫)、だいこん、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、酒	◎牛乳 麦茶 お雑煮	583(526) 15.2(15.1) 14.5(15.3) 3.5(2.8)
19月	ご飯 シュウマイ キャベツの中華風サラダ 中華スープ	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、コーン、片栗粉、ごま油、シュウマイの皮/キャベツ、にんじん、ぶた肉、きゅうり、塩こんが、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/ごま油、しめじ、水、中華だし、食塩/牛乳/小麦粉、重曹、砂糖、バター、卵、粉チーズ	◎牛乳 牛乳 チーズクッキー	592(524) 24.8(22.4) 19.0(18.2) 3.2(2.6)
20月	ハンバーグ ひじきのサラダ みかん	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、バター、ハンバーグ、ケチャップ、ウスターソース、牛乳/ひじき、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、とり肉、マヨネーズ、しょうゆ、食塩/みかん/牛乳/じゃがいも、ビザ用チーズ、食塩、片栗粉、ウスターソース、マヨネーズ、かつお節、あおのり	◎牛乳 牛乳 じゃが芋たこ焼き風	606(535) 21.8(20.1) 24.5(22.8) 4.5(3.5)
21月	鶏肉の照り焼き丼 大根ときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、片栗粉、にんじん、きざみのり/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ぶどうジュース、アガー、砂糖	◎牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	584(531) 24.9(23.1) 20.4(20.1) 4.6(3.7)
23月	食パン パンパキングラタン おからサラダ わかめスープ	牛乳/食パン/とり肉、マカロニ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、牛乳、シチューミックスクリーム、とろけるチーズ、パン粉/おから、にんじん、ブロッコリー、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、コーン、水、中華だし、食塩/牛乳/白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水	◎牛乳 牛乳 みたらし団子	595(490) 23.9(20.4) 21.0(19.2) 5.9(4.4)
24月	きのこご飯 鯖の塩焼き 小松菜のおかか和え みそ汁	牛乳/米、とり肉、しめじ、えのきたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒/さば、食塩、ごま油、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/きつまいも、前揚げ、かつおごんがだし汁、米みそ/牛乳/ピーマン、ぶた肉、赤ピーマン、にんじん、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ	◎牛乳 牛乳 五目ビーフン	587(509) 24.6(21.4) 21.6(19.8) 3.5(2.7)
25月	わかめおにぎり 鶏のから揚げ 春雨サラダ 肉団子スープ	牛乳/米、きざみももめ/とり肉、しょうゆ、酒、しょうゆ、ニンニク、片栗粉、サラダ油/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油/ぶた肉、しょうゆ、たまねぎ、片栗粉、はるさめ、ごま油、水、しょうゆ、中華だし/りんごジュース/カットケーキ粉、おから、卵、牛乳、無塩バター、砂糖、ココア、生クリーム、いちご、カスターミックスプレー、チョコレートソース	◎牛乳 りんごジュース クリスマスケーキ	607(545) 22.6(21.0) 17.0(17.1) 2.8(2.2)
26月	塩タンメン ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	牛乳/生中華めん、ベーコン、ニンニク、ごま油、たまねぎ、にんじん、キャベツ、サラダ油、コンソメ、食塩、砂糖、酒/ほうれんそう、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/オレンジ/牛乳/じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり	◎牛乳 牛乳 フライドポテト◎青のり	602(535) 21.7(20.0) 20.4(19.4) 5.5(4.4)
27月	カレーライス キャベツとみかんのサラダ りんご	牛乳/米、とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレーパウダー/キャベツ、カットわかめ、みかん、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油/りんご/牛乳/ロールパン、ライナー、レタス、ケチャップ、ウスターソース	◎牛乳 牛乳 おやつホットドッグ	607(539) 21.8(20.1) 19.2(18.4) 4.4(3.6)
28月	マーボー春雨丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色もも、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/カットわかめ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/麦茶/米、しらす干し、食塩、しょうゆ	◎牛乳 麦茶 しらすおにぎり	546(503) 20.8(19.9) 9.3(11.2) 3.9(3.2)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※図で初めて食べる食材がないようにしてください。

