



平成29年度

12月の献立予定表

小諸市公立保育園



日 (曜日)	主食	献立名	材料名			午後のおやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
			血や肉や 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)		
1 (金)	黒 パン	ポトフ	ウインナー・しょうゆ	炒め油・じゃがいも 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん キャベツ・しめじ	・牛乳 ・五平もち (米・みそ・砂糖・みりん 酒・ <u>白すりごま</u> ・油)	427 kcal 13.6 g 15.3 g 2.4 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酢・砂糖・塩	きゅうり・コーン キャベツ・にんじん		
		みかん			みかん		
4 (月)	こ はん	豚肉のみそ炒め	豚ひき肉・みそ	酒・炒め油・砂糖 みりん・片栗粉	しょうが・ピーマン 玉ねぎ・もやし・しめじ キャベツ・にんじん	・牛乳 ・アメリカンドック (<u>魚肉ソーセージ</u> <u>小麦粉</u> ・BP・ <u>卵</u> ・砂糖 <u>牛乳</u> ・揚げ油)	472 kcal 22.1 g 20.6 g 2.9 g
		はんぺんのすまし汁	<u>はんぺん</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう にんじん・しめじ		
		りんご			りんご		
5 (火)	こ はん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干し椎茸・にんじん ごぼう・ <u>枝豆</u>	・牛乳 ・煮豆 (金時豆・砂糖・塩)	370 kcal 21.1 g 11.3 g 2.3 g
		なめこの味噌汁	<u>豆腐</u> ・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり ゆかり		
6 (水)	こ はん	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・青のり	<u>小麦粉</u> ・揚げ油		・りんご ・フルーチェ (フルチェバス(もも)・ <u>牛乳</u>)	368 kcal 16.6 g 14.7 g 2.8 g
		さんまのすり身汁	さんま(すり身)・みそ <u>豆腐</u> ・かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	酒・塩・片栗粉	しょうが・大根 にんじん・長ねぎ		
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け		
7 (木)	ツ イ ス ト パ ン	鶏肉のレモン風味	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉 揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (<u>チーズ</u> ・ <u>小麦粉</u> ・砂糖 <u>牛乳</u> ・BP・油)	499 kcal 23.3 g 18.0 g 2.7 g
		コーンスープ		砂糖・塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン		
		春雨サラダ	ハム・しょうゆ	春雨・砂糖・ <u>ごま油</u> ・酢	きゅうり・もやし みかん缶		
8 (金) おたの しみ会	ミ ニ ロ ール	カレーうどん	豚肉・ちくわ・こんぶ かつお節	<u>うどん</u> ・塩・酒 カレー粉・炒め油 片栗粉	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん	・牛乳 ・せんべい	370 kcal 15.7 g 10.6 g 2.3 g
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり コーン		
		りんご			りんご		
11 (月)	こ はん	チキンカレー	鶏もも肉 <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・カレー粉・塩 ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん パセリ・にんにく しょうが・ケチャップ	・ <u>ヨーグルト</u> ・せんべい	390 kcal 14.3 g 12.4 g 2.3 g
		ひじきのマリネ	ひじき・ハム <u>チーズ</u> ・しょうゆ	酢・砂糖 塩・こしょう・ <u>ごま油</u>	にんじん・きゅうり <u>枝豆</u>		
		りんご			りんご		
12 (火)	こ はん	魚のとろとろあんかけ	ホキ・だし汁・しょうゆ	塩・片栗粉・揚げ油 砂糖・塩・酒・みりん 片栗粉	もやし・ほうれんそう にんじん・玉ねぎ	・牛乳 ・手作りアップルパイ (りんご・砂糖 レモン汁・ <u>パイ皮</u>)	475 kcal 20.5 g 21.8 g 2.6 g
		なるとのすまし汁	なると・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜		
		みかん			みかん		
13 (水)	こ はん	おでん	<u>うずらの卵</u> ・ちくわ <u>さつま揚げ</u> ・しょうゆ こんぶ・かつお節	こんにゃく・砂糖・酒	大根・にんじん	・牛乳 ・スティックメロンパン (<u>食パン</u> ・マーガリン 砂糖・ <u>小麦粉</u> ・ <u>牛乳</u>)	453 kcal 18.6 g 17.4 g 2.6 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		りんご			りんご		

★2017年ももうすぐ終わってしまいますね。

本格的に寒くなってきて、インフルエンザや胃腸炎が流行し始めてきました。どちらも予防のためには手洗いがなによりも重要です！健康で年越しができるように、日々、手洗いに気を付けてみてください！

★21日は「冬至献立」、22日は「クリスマス献立」です！お楽しみに♪

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー435Kcal、たんぱく質19.1g、脂質16.3g、塩分2.4g

* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー403Kcal、たんぱく質19.3g、脂質15.6g、塩分1.9g

栄養価は
昼食とおやつ
を合わせた値
です。主食の
ごはんやパン
の分は除いて
ます。

血や肉や
骨になるもの

熱や力になるもの

体の調子を
整えるもの

芦原保育園のお好み献立です♪ ～絵本「ぐりとぐら」から～

		血や肉や 骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を 整えるもの				
14 (木)	バーガーパン	ぐりとぐらサンド (ハンバーグ、トマト、レタス)	豚ひき肉	炒め油・ <u>パン粉</u> ・塩 こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん トマト・レタス ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ぐりとぐらのカステラ 	503 kcal 22.9 g 21.6 g 2.2 g	
		かぼちゃスープ	鶏もも肉・牛乳	炒め油・塩・こしょう	かぼちゃ・にんじん しめじ・玉ねぎ・コーン			
		りんご			りんご			
15 (金)	アップルパン	フォー (ベトナム風)	鶏もも肉・薄口しょうゆ 鶏ガラ	平麺ビーフン 炒め油・塩	にんじん・玉ねぎ 干し椎茸・たけのこ チンゲンサイ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 おかかおにぎり (米・かつお節 しょうゆ・<u>白ごま</u>) 	437 kcal 15.9 g 13.0 g 1.5 g	
		ごぼうサラダ		<u>白すりごま</u> <u>マヨネーズ</u> ・塩	ごぼう・にんじん きゅうり			
		みかん			みかん			
18 (月)	ごはん	五目きんぴら	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 つきこん・ <u>白ごま</u> 砂糖・みりん・炒め油 <u>ごま油</u>	ごぼう・たけのこ にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ジャム食パン (<u>食パン</u>・ジャム) 	453 kcal 20.7 g 15.1 g 2.8 g	
		キャベツの味噌汁	<u>高野豆腐</u> ・みそ 煮干し		キャベツ・玉ねぎ にんじん			
		酢の物	わかめ・しょうゆ	酢・砂糖・ <u>白ごま</u>	もやし・にんじん			
19 (火)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ <u>豆腐</u>	炒め油・砂糖・塩 <u>ごま油</u> ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干し椎茸・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 いももち (じゃがいも・塩 片栗粉・砂糖・しょうゆ) 	413 kcal 19.6 g 17.3 g 2.2 g	
		なめこの中華スープ	<u>卵</u> ・だし汁・しょうゆ	塩・ <u>ごま油</u>	なめこ・長ねぎ ほうれんそう			
		りんご			りんご			
20 (水)	ごはん	白身魚の塩麴焼き	シルバー (白身魚)	塩麴		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 えごまクッキー (<u>小麦粉</u>・BP・マーガリン 砂糖・塩・えごま) 	409 kcal 21.5 g 19.3 g 2.0 g	
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	<u>麩</u>	白菜・長ねぎ・にんじん			
		だいこんサラダ	しょうゆ	砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	大根・にんじん きゅうり・コーン			
21 (木)	マーブル食パン	◆ 冬至 献立 ◆					<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ココアマカロニ (<u>マカロニ</u>・ココア 砂糖・<u>きな粉</u>・塩) 	390 kcal 15.7 g 9.8 g 1.4 g
		すいとん	豚肉・なると しょうゆ・だし汁	<u>小麦粉</u> ・塩・酒	大根・にんじん・白菜 長ねぎ・かぼちゃ			
		ごま和え	しょうゆ	 <u>白すりごま</u> ・砂糖	白菜・ほうれんそう にんじん			
22 (金) 誕生会		ウインナーライス	ウインナー	米・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん・ <u>枝豆</u> ピーマン・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 <u>いちごケーキ</u> (アレルギーの子は、 卵・乳・小麦が 入っていないケーキです)	主食込みの 栄養価 753 kcal 31.7 g 27.6 g 3.0 g	
		クリスマスチキン	手羽中・しょうゆ	砂糖・酒・みりん				
		ABCスープ	薄口しょうゆ・だし汁	<u>ABCパスタ</u> ・塩 こしょう・酒	玉ねぎ・白菜・にんじん			
		磯香和え	しょうゆ・もみり	<u>マヨネーズ</u>	キャベツ・えのき にんじん			
25 (月)	ごはん	コーンカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・炒め油 <u>小麦粉</u> ・ <u>バター</u> カレー粉・塩・ソース	にんじん・玉ねぎ コーン・にんにく・ <u>枝豆</u> しょうが・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト和え (<u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・もも缶・バナナ みかん缶) 	360 kcal 13.1 g 12.2 g 2.1 g	
		もやしのナムル	ハム・しょうゆ	塩・砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	きゅうり・もやし にんじん			
		りんご			りんご			
26 (火)	ごはん	さんまのかば焼き	さんま・しょうゆ	片栗粉・揚げ油 砂糖・酒		<ul style="list-style-type: none"> ケーキサレ (<u>ホットケーキミックス</u> 油・<u>マヨネーズ</u>・<u>豆乳</u> コーン・にんじん・<u>枝豆</u> ウインナー・<u>チーズ</u>) 	531 kcal 24.7 g 31.2 g 2.3 g	
		玉ねぎの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し	麩	玉ねぎ・にんじん えのき			
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・きゅうり			
27 (水)	ごはん	大根のうま煮	豚肉・ちくわ・しょうゆ	じゃがいも・砂糖 こんにやく・みりん 炒め油	にんじん・大根 干し椎茸	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 りんごゼリー (イナアガー・砂糖・水 リンゴジュース レモン汁) 	325 kcal 15.5 g 10.6 g 2.1 g	
		豆腐のすまし汁	<u>豆腐</u> ・薄口しょうゆ かつお節・こんぶ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ			
		みかん			みかん			
28 (木)	米粉パン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉 <u>とけるチーズ</u>	じゃがいも・炒め油 <u>マカロニ</u> ・塩 こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん しめじ・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 せんべい 	400 kcal 15.8 g 14.4 g 2.3 g	
		コーンスープ		砂糖・塩	ほうれんそう・白菜 にんじん・玉ねぎ コーン・クリームコーン			
		りんご			りんご			