



平成30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)		
3 (月)	ごはん	肉じゃが	豚肉・しょうゆ	じゃがいも・つきこん 炒め油・酒・みりん 砂糖・片栗粉	にんじん・玉ねぎ・ <u>枝豆</u>	・クリーム和え (<u>生クリーム</u> ・砂糖 バナナ・パイン缶・もも缶)	358 kcal 13.2 g 13.7 g 1.8 g
		豆腐の味噌汁	<u>豆腐</u> ・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		りんご			りんご		
4 (火)	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・ <u>豆腐</u> ・みそ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・みりん 酒・片栗粉	たけのこ・玉ねぎ しいたけ・にんじん・ <u>枝豆</u>	・牛乳 ・ごぼうせんべい (ごぼう・片栗粉・揚げ油 砂糖・しょうゆ みりん・ <u>白ごま</u>)	412 kcal 20.2 g 17.1 g 2.1 g
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>み</u> ・塩	長ねぎ・白菜・にんじん		
		りんご			りんご		
5 (水)	ごはん	ぶり大根	ブリ・しょうゆ	砂糖・片栗粉 揚げ油・みりん	しょうが・大根	・牛乳 ・パンケーキ (<u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 <u>牛乳</u> ・ <u>バター</u>)	481 kcal 24.0 g 21.0 g 2.6 g
		小松菜の味噌汁	<u>油揚げ</u> ・みそ・煮干し		もやし・小松菜・にんじん		
		みかんサラダ	ハム	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
6 (木)	米粉パン	ポトフ	ウインナー	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・コーン	・牛乳 ・鮭わかめおにぎり (米・鮭わかめ)	413 kcal 13.9 g 14.2 g 2.0 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		
7 (金) おたの しみ会	ミニロール	カレーうどん	鶏もも肉・ちくわ しょうゆ・こんぶ・かつお節	<u>うどん</u> ・塩・酒 カレー粉・炒め油	玉ねぎ・ほうれんそう しめじ・にんじん	・牛乳 ・せんべい	363 kcal 15.9 g 10.2 g 2.4 g
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
		みかん			みかん		
10 (月)	ごはん	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 ケチャップ・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	354 kcal 12.4 g 9.4 g 2.1 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		みかん			みかん		
11 (火)	ごはん	鮭フライ	鮭・ <u>鹽</u>	<u>小麦粉</u> ・ <u>パン粉</u> 揚げ油・ソース		・牛乳 ・ミルクスコーン (<u>小麦粉</u> ・BP・ <u>バター</u> 砂糖・ <u>鹽</u> ・牛乳)	457 kcal 25.4 g 18.3 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		
		レモン和え	しょうゆ	砂糖	キャベツ・きゅうり にんじん・レモン汁		
12 (水)	ごはん	筑前煮	鶏もも肉・しょうゆ	里いも・じゃがいも こんにゃく・炒め油 砂糖・みりん	にんじん・ごぼう たけのこ・干し椎茸・ <u>枝豆</u>	・牛乳 ・フライビーンズ (<u>大豆</u> ・片栗粉 揚げ油・砂糖・しょうゆ)	424 kcal 24.8 g 17.3 g 2.1 g
		えのきの味噌汁	みそ・煮干し		白菜・えのき にんじん・長ねぎ		
		みかん			みかん		
13 (木)	ミニロール	ナポリタン	豚ひき肉・ <u>粉チーズ</u>	<u>スパゲッティ</u> 炒め油・ソース・塩	玉ねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・ケチャップ	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイン缶)	388 kcal 15.0 g 11.9 g 1.7 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	<u>白ごま</u> ・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		りんご			りんご		

★早いもので今年もあと1カ月ですね。冬になると根菜がおいしいです。根菜は体を温めてくれる働きがあります。大根、里いも、さつまいも、ごぼう など、献立にもたくさん取り入れました。根菜をたくさん食べて体を温め、手洗いをこまめにして、カゼをひかずに年を越したいですね！
★20日は「冬至献立」、21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428Kcal、たんぱく質19.5g、脂質15.6g、塩分2.0g
* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.3g、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
ごはんとパン
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			
14 (金)	クローツサン	♪東保育園のお好み献立です♪					
		ポンのあったかグラタン	鶏もも肉・ <u>えびスキムミルク</u> <u>とけるチーズ</u>	<u>マカロニ</u> ・じゃがいも 炒め油・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・塩・ <u>パン粉</u>	玉ねぎ・にんじん・ピーマン	・牛乳 ・ワッフル ※ <u>小麦粉</u> ・ <u>卵</u> ・ <u>牛乳</u> が含まれています。	525 kcal 20.5 g 19.3 g 2.4 g
		コーンスープ	だし汁	塩	ほうれんそう・白菜 玉ねぎ・にんじん クリームコーン・コーン		
みかん			みかん				
17 (月)	ごはん	ポークカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</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	・ヨーグルト和え (<u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・もも缶 パイナップル・りんご)	334 kcal 11.1 g 11.2 g 1.6 g
		だいこんサラダ	しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
		みかん			みかん		
18 (火)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・ <u>豆腐</u> ・しょうゆ	炒め油・ <u>醤油</u> ・糸こんにゃく 砂糖・みりん・片栗粉	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ・えのき	・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>)	456 kcal 20.8 g 17.7 g 2.4 g
		チンゲンサイのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・えのき にんじん		
		りんご			りんご		
19 (水)	ごはん	白身魚の塩麹焼き	シルバー	塩麹		・牛乳 ・煮豆 (金時豆・砂糖・塩)	429 kcal 29.1 g 16.0 g 2.0 g
		さつまい	豚肉・ <u>油揚げ</u> ・みそ・煮干し	さつまいも・こんにゃく	にんじん・大根 ごぼう・長ねぎ		
		納豆和え	<u>ひきわり納豆</u> しょうゆ・かつお節	<u>白ごま</u>	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき		
20 (木)	マール食パン	冬至献立					
		すいとん	なると・豚肉 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	・牛乳 ・麩のラスク (<u>醤油</u> ・マーガリン・砂糖)	413 kcal 14.6 g 15.9 g 2.0 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・塩	きゅうり・コーン キャベツ・にんじん		
みかん			みかん				
21 (金) 誕生会		チキンライス	鶏もも肉	米・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん ピーマン・ケチャップ	・牛乳 ・クリスマスケーキ ※ <u>大豆</u> が含まれています。 小麦粉、卵、乳は 含まれていません。	主食込みの 栄養価
		タンドリーチキン	鶏もも肉・しょうゆ <u>プレーンヨーグルト</u>	塩・こしょう・カレー粉・酒	にんにく・ケチャップ		
		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・もみ海苔	<u>マヨネーズ</u>	キャベツ・えのき・にんじん		
25 (火)	ごはん	レバーの甘みそ煮	豚レバー・しょうゆ・みそ	片栗粉・揚げ油・酒 砂糖・ <u>白ごま</u>	しょうが・にんにく	・牛乳 ・ごまトースト (<u>食パン</u> ・ <u>白すりごま</u> マーガリン・砂糖)	405 kcal 19.8 g 20.1 g 2.4 g
		かきたま汁	<u>卵</u> ・かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩・片栗粉	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
26 (水)	ごはん	さばのごまだれ焼き	<u>サバ</u> ・しょうゆ	酒・砂糖・みりん <u>白すりごま</u>		・牛乳 ・黒糖蒸しパン (<u>小麦粉</u> ・BP・黒砂糖 <u>牛乳</u> ・ <u>白ごま</u> ・油)	465 kcal 25.0 g 21.1 g 2.2 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		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
27 (木)	ミニロール	みそラーメン	豚肉・ガラ・しょうゆ・みそ	<u>中華麺</u> ・炒め油 みりん・ <u>ごま油</u>	にんじん・白菜・コーン もやし・長ねぎ しょうが・にんにく	・牛乳 ・せんべい	422 kcal 17.1 g 10.9 g 2.2 g
		酢の物	わかめ・しょうゆ	酢・砂糖・ <u>白ごま</u>	きゅうり・にんじん		
		みかん			みかん		
28 (金)	食パン	肉団子ワンタンスープ	豚ひき肉・しょうゆ	片栗粉・塩・ <u>ワンタンの皮</u>	玉ねぎ・にんじん 長ねぎ・干し椎茸 白菜・ほうれんそう	・牛乳 ・せんべい	336 kcal 16.0 g 13.2 g 2.1 g
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	砂糖・酢・油	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		