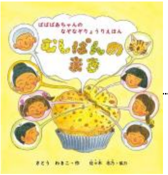
令和元年度

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：血や肉や骨になるもの（赤）	材料名：熱や力になるもの（黄）	材料名：体の調子を整えるもの（緑）	午後のおやつ	栄養価：エネルギー・タンパク質・脂質・塩分
２(月)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ・豆腐	炒め油・砂糖・塩 **ごま油**・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干し椎茸・しょうが	・牛乳 ・パンケーキ （**小麦粉**・BP・砂糖 **牛乳**・**バター**）	431 kcal 19.2 g 17.6 g 2.0 g
		えのきの中華スープ		オイスターソース 塩・**ごま油**	えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ・コーン		
		みかん			みかん		
３(火)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ・**卵**	塩・こしょう・**小麦粉** **パン粉**・揚げ油・ソース		・牛乳 ・カルシウムトースト （**食パン**・**白ごま** **とけるチーズ** しらす）	407 kcal 24.7 g 15.8 g 2.8 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		
		だいコーンサラダ	しょうゆ	**ごま油**・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
４(水)	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・枝豆	・牛乳 ・煮豆 （金時豆・砂糖・塩	412 kcal 20.6 g 12.9 g 1.6 g
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		りんご			りんご		
５(木)	ミニロール	♪芦原保育園のお好み献立です♪					478 kcal 21.0 g 17.1 g 2.3 g
		ばばばあちゃんの オリジナルカレーうどん	鶏もも肉・**ちくわ** こんぶ・かつお節・しょうゆ	**うどん**・塩・酒 カレー粉・炒め油	ほうれんそう しめじ・にんじん	・牛乳 ・ばばばあちゃんの 森の動物チーズパン （白玉粉・塩 **牛乳**・**粉チーズ**・油）	
		ばばばあちゃんの 野菜パーティー （かみかみサラダ）	さきいか しょうゆ 	**マヨネーズ** **白すりごま** 	キャベツ・にんじん・ごぼう		
		ばばばあちゃんの 採れたてみかん			みかん		
６(金)	米粉パン	ポテトのミートグラタン	豚ひき肉・**とけるチーズ**	じゃがいも・炒め油・ソース **マカロニ**・塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん しめじ・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）	369 kcal 16.7 g 14.3 g 1.7 g
		すまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	**ふ**・塩	長ねぎ・白菜・にんじん		
		りんご			りんご		
９(月)	ごはん	大根のそぼろ煮	鶏ひき肉・しょうゆ	炒め油・こしょう 酒・砂糖・片栗粉	大根・にんじん・玉ねぎ 枝豆・しょうが	・牛乳 ・にっこりドーナツ （**小麦粉**・BP・**卵**・砂糖 油・**白ごま**・揚げ油）	441 kcal 18.7 g 19.2 g 2.1 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	**ふ**	白菜・長ねぎ・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
１０(火)	ごはん	キーマカレー	豚ひき肉・しぼり豆腐 しょうゆ	酒・炒め油・ソース カレー粉・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん・トマト ピーマン・ケチャップ	・ヨーグルト ・せんべい	342 kcal 15.3 g 11.5 g 1.7 g
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け		
		りんご			りんご		
１１(水)	ごはん	鶏ごぼうつくね	豆腐・鶏ひき肉・しょうゆ	塩・こしょう・酒・片栗粉 揚げ油・砂糖・みりん・酒	ごぼう・長ねぎ・しょうが	・牛乳 ・マカロニあべかわ （**マカロニ**・きな粉 砂糖・塩）	405 kcal 21.9 g 18.1 g 1.7 g
		玉ねぎの味噌汁	わかめ・みそ・煮干し		玉ねぎ・にんじん・えのき		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
１２(木) おたのしみ会	マーブル食パン	ナポリタン	豚ひき肉・**粉チーズ**	**スパゲッティ** 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 ・せんべい	432 kcal 19.0 g 15.7 g 2.2 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		
		動物チーズ	**チーズ**				

★早いもので今年もあと1カ月になってしまいました。年の暮れが近づくとともに気温もさらに下がり、寒さも本格的になってきます。元気に１年を締めくくれるように、３食しっかり食べて風邪やインフルエンザにかからないように気をつけましょう。
★20日は「冬至献立」、24日は「クリスマス献立」です！お楽しみに♪
（絵本は左から「ばばばあちゃんのなぞなぞりょうり絵本　むしぱんのまき」「よもぎだんご」さとうわきこ作　福音館書店出版）

＊今月の平均栄養量・・・・エネルギー４１１Kcal、たんぱく質１９．１g、脂質１５．５g、塩分１．７g
＊保育所栄養給与目標・・・エネルギー３９０Kcal、たんぱく質１８．８g、脂質１５．７g、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います。

			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		
１３ (金)	黒パン	鮭のレモン風味	鮭・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	・牛乳 ・ひじきおにぎり （米・ひじきご飯の素）	405 kcal 23.5 g 14.3 g 1.7 g
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	**ふ**・塩	ほうれんそう・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		
１６ (月)	ごはん	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・枝豆	・牛乳 ・チーズ蒸しパン （**小麦粉**・砂糖 **牛乳**・BP 油・**チーズ**）	442 kcal 21.2 g 14.3 g 1.9 g
		豆腐の味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		みかん			みかん		
１７ (火)	ごはん	豚肉のみそ炒め	豚肉・みそ	酒・炒め油・砂糖・みりん	しょうが・ピーマン 玉ねぎ・キャベツ にんじん・もやし・しめじ	・牛乳 ・ピザトースト （**食パン**・玉ねぎ **ベーコン**・コーン ピーマン・ケチャップ **とけるチーズ**）	427 kcal 24.0 g 16.6 g 2.5 g
		はんぺんのすまし汁	**はんぺん**・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		
１８ (水)	ごはん	ぶり大根	ぶり・しょうゆ	砂糖・片栗粉 揚げ油・みりん	しょうが・大根	・牛乳 ・ニラの薄焼き （**小麦粉**・ニラ みそ・油）	401 kcal 20.7 g 17.2 g 1.9 g
		小松菜のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	小松菜・にんじん・えのき		
		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		
１９ (木)	食パン	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・コーン	・牛乳 ・おかかおにぎり （米・かつお節 しょうゆ・塩・**白ごま**）	419 kcal 15.4 g 15.6 g 2.0 g
		もやしのナムル	**ハム**・しょうゆ	砂糖・酢・**ごま油**	きゅうり・もやし・にんじん		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		
２０ (金)	ミニロール	冬　至　献　立				・牛乳 ・いちごゼリー （いちごゼリーの素 パイン缶） 	399 kcal 15.5 g 16.4 g 1.5 g
		かぼちゃほうとう	豚肉・油揚げ・かつお節 こんぶ・しょうゆ	**うどん**・炒め油 みりん・酒	長ねぎ・にんじん 白菜・しめじ・かぼちゃ		
		磯香和え	しょうゆ もみのり 	**マヨネーズ**	キャベツ・えのき・にんじん		
		りんご			りんご		
２３ (月)	ごはん	白身魚のもろみ漬け	シルバー（銀ヒラス） たまりしょうゆ			・牛乳 ・ケークサレ （**ホットケーキミックス** **マヨネーズ**・油・豆乳 にんじん・枝豆 **ウインナー**・**チーズ**）	432 kcal 25.8 g 23.7 g 2.3 g
		豆腐のすまし汁	豆腐・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	白菜・にんじん えのき・長ねぎ		
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅		
２４ (火) 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・枝豆 ピーマン・ケチャップ	・牛乳 ・クリスマスケーキ ※アレルギーがある子は 小麦粉、卵、乳を 使っていないケーキです。	主食込みの 栄養価 678 kcal 26.7 g 20.2 g 3.0 g
		クリスマスチキン	鶏もも肉・しょうゆ	砂糖・酒・みりん			
		ＡＢＣスープ	だし汁	**ABCパスタ**・塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・クリームコーン コーン		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
２５ (水)	ごはん	ポークカレー	豚肉・**スキムミルク**	じゃがいも・**小麦粉** **バター**・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 （**プレーンヨーグルト** 砂糖・バナナ みかん缶・もも缶）	329 kcal 12.0 g 10.5 g 1.3 g
		おかか和え	かつお節・しょうゆ		キャベツ・ほうれんそう にんじん		
		りんご			りんご		
２６ (木)	丸パン	焼きそば	豚肉	**中華めん**・炒め油 ソース・塩	キャベツ・玉ねぎ にんじん・ピーマン	・牛乳 ・せんべい	362 kcal 14.7 g 10.3 g 2.5 g
		わかめスープ	わかめ・だし汁	塩・**白ごま**	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ		
		みかん			みかん		
２７ (金)	米粉パン	あったかシチュー	鶏もも肉・**スキムミルク**	じゃがいも・炒め油 塩・こしょう **バター**・**小麦粉**	にんじん・しめじ・玉ねぎ ほうれんそう・コーン	・牛乳 ・せんべい 	424 kcal 17.1 g 16.5 g 2.0 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	**ごま油**・酢・砂糖	きゅうり・キャベツ にんじん		
		ミニゼリー		ミニゼリー			