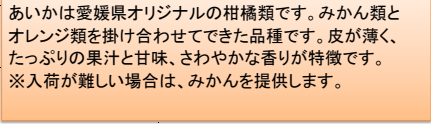




☆三 南城森の保育園お好み献立 ☆三

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。

(都合により献立が変更となる場合があります)

										栄養価	
日 (曜日)	午前おやつ (未 病児)	しゅしゅく 主食	献立名	材料名			調味料他	午後おやつ	エネルギー タンパク質 脂質 水分		
				ちにく 血や肉 ほね 骨になるもの (赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの (黄)	からだ ちょうし 体の調子を 整えるもの (緑)					
13 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦 含みます)	白身魚のカレーマリネ	ホキ	かたくりこ あ あふら いた あふら さとう 片栗粉・揚げ油・炒め油・砂糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン	酢・しょうゆ カレー粉		367 kcal 18.1 g 10.9 g 2.0 g		
			コーンスープ			ほうれんそう・たまねぎ・にんじん クリーム (対応用)・コーン	だし汁・塩	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ こんぶおにぎり (米・塩こんぶ・白ごま)			
			りんご			りんご					
16 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	高トレマンカレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも・小麦粉 バター・油	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・ほうれんそう	カレー粉・塩 ケチャップ ソース		483 kcal 22.0 g 21.9 g 2.2 g		
			高トレサラダ	カットチーズ 	あふら 油	キャベツ・きゅうり	塩・酢	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ ニラの薄焼き (みそ) (小麦粉・ニラ・みそ・油)			
			みかん			みかん					
17 (火)	牛乳 みかん	ごはん	魚の西京焼き	シルバー・米みそ	さとう 砂糖		酒・みりん		383 kcal 22.4 g 15.6 g 1.9 g		
			もずくスープ	もずく・豆腐・たまご	かたくりこ 片栗粉	にんじん・たまねぎ	だし汁・塩 しょうゆ・酒	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ ミニジャムパン ※乳・小麦・りんご・いちご含む 0.1歳児 食パン			
			コーンサラダ		あふら 油	キャベツ・きゅうり・コーン	酢・塩・こしょう				
18 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが	ぶたにく 豚肉	じゃがいも さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	にんじん・たまねぎ・つきこん さやいんげん	酒・みりん・しょうゆ	ぎゅうにゅう ・牛乳	427 kcal 20.5 g 16.3 g 1.8 g		
			高野豆腐の味噌汁	ほそぎ 細切りみそず・みそ・ 煮干し		はくさい・えのき・にんじん		ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ イングリッシュスコーン (小麦粉・ベーキングパウダー マーガリン (対応用) 調整豆乳・砂糖)			
			りんご			りんご 					
19 (木)	牛乳 バナナ	(乳・丸パン 含みます)	鶏肉のレモン風味	とり にく 鶏モモ肉	あ あふら さとう かたくりこ 揚げ油・砂糖・片栗粉	レモン汁・パセリ (乾)	酒・しょうゆ		312 kcal 21.0 g 14.1 g 1.8 g		
			すまし汁 (こねぎ)	こんぶ	ふ 麩	こねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ せんべい			
			磯香和え	もみのり (味付けなし)	ごま油	キャベツ・にんじん・えのき もやし	しょうゆ				
20 (金)	牛乳 せんべい	(乳・小麦 含みます)	 冬至献立 						465 kcal 20.5 g 14.8 g 2.2 g		
			すいとん	ぶたにく 豚肉・なると (対応用)	こむぎこ 小麦粉	だいこん・にんじん・はくさい ながねぎ・かぼちゃ	しょうゆ・塩 酒・だし汁	ぎゅうにゅう ・牛乳			
			レモン和え		さとう 砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん レモン汁	しょうゆ	ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ 野沢菜わかめおにぎり (米・野沢菜葉めしの素 炊き込みわかめ)			
			スライスチーズ	スライスチーズ ※未満児 1歳からチーズ							
23 (水)	牛乳 せんべい	ごはん	スタミナ焼肉	ぶたにく 豚肉・みそ	さとう あふら あふら 砂糖・ごま油・油	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・赤ピーマン・ピーマン もやし	酒・しょうゆ オイスターソース 塩・こしょう	ぎゅうにゅう ・牛乳	312 kcal 19.3 g 14.6 g 1.5 g		
			すまし汁 (小松菜)	こんぶ			こまつな・にんじん・えのき	だし汁・塩 薄口しょうゆ		ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ グレープゼリー (グレープゼリーの素 パイナップル缶)	
			あいか				あいか				
24 (火)	牛乳 せんべい		 誕生会 							576 kcal 24.2 g 17.7 g 2.8 g	
			ケチャップライス	ベーコン (対応用)	こめ あふら 米・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン	塩・こしょう ケチャップ	ぎゅうにゅう ・牛乳			
			クリスマスチキン	とり にく 鶏モモ肉	さとう 砂糖		しょうゆ・酒 みりん	【以上児】 ロールケーキ (卵・乳・小麦含む) ※【未満児】 いちご&練乳風ゼリー (アレルゲン不使用)			
			コーンスープ			チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん クリーム (対応用)・コーン	だし汁・塩				
25 (水)	牛乳 一口焼きいも	ごはん	パインサラダ		あふら 油	キャベツ・きゅうり・パイナップル	酢・塩		437 kcal 24.9 g 20.5 g 1.9 g		
			レバーの甘みそ煮	レバー・鶏モモ肉・みそ	かたくりこ あ あふら しろう さとう 片栗粉・揚げ油・白ごま・砂糖	しょうが・にんにく	しょうゆ・酒	ぎゅうにゅう ・牛乳			
			すまし汁	こんぶ	ふ 麩	ながねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ	クリスマスツッキー (小麦粉・ベーキングパウダー マーガリン (対応用) 砂糖・塩・水)			
26 (木)	牛乳 せんべい	(乳・小麦 含みます)	納豆和え	ひきわり納豆・かつお節	しろう 白ごま	ほうれんそう・もやし・にんじん えのき	しょうゆ		340 kcal 19.9 g 12.2 g 2.1 g		
			チキンのピザ風	とり にく 鶏モモ肉・とろけるチーズ		たまねぎ・しめじ・ピーマン	塩・こしょう ケチャップ	ぎゅうにゅう ・牛乳			
			春雨スープ		はるさめ	はくさい・にんじん・たまねぎ コーン	だし汁・塩 こしょう・しょうゆ	・せんべい			
27 (金)	牛乳 りんご	(乳・小麦 含みます)	りんご			りんご 			404 kcal 19.6 g 12.6 g 1.7 g		
			マカロニのクリーム煮	とり にく 鶏モモ肉・スキムミルク	マカロニ・油・バター 小麦粉	たまねぎ・にんじん・はくさい しめじ	塩・こしょう	ぎゅうにゅう ・牛乳			
			梅ドレサラダ	ツナ	あふら さとう 油・砂糖	キャベツ・だいこん・にんじん きざみ煮	酢・しょうゆ	・のむヨーグルト ・ せんべい			
			スティックゼリー		スティックゼリー						