

2019年度 12月 予定献立表

12月の給与栄養量 492kcal 脂質15.5g タンパク質 19.4g 塩分 1.8g

おひさま岡町保育園(本園)

	献立(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (2 16)	ごはん 豚肉と長いもの炒め物 (しょうゆ、みりん、酒) 切干大根の煮物 (うすくち、みりん、出汁) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) うすあげ(1g) 卵なしちくわ(6g) わかめ(4g)	白米(40g) 長いも(20g) 三温糖 サラダ油 三温糖 さつまいも(10g)	みつば(2g) 切干大根(4g)人参(8g) いんげん(6g) しめじ(4g)たまねぎ(10g) えのき(4g)
	ホットドック (ケチャップ)	卵なしウインナー	げんこつパン(卵・乳なし)	キャベツ(10g)
火 (17)	けんちんうどん (かつお昆布、淡口、塩、酒)	鶏もも肉(25g) うすあげ(2g)	うどん(1/3玉) 里芋(15g)こんにゃく(1g)	ごぼう(10g)生しいたけ(8g) にんじん(8g)大根(10g) 白ねぎ(3g)青ネギ(1g) みかん(50g)
	切干大根のちぢみ (とりがら、ポン酢)	ツナ(6g)	小麦粉(15g)	切干大根(6g)人参(6g) にら(6g)
水 (4 18)	生姜ごはん(塩) たこれんこんもち (うすくち、塩) ブロッコリーのサラダ (酢、塩) おみそ汁 (かつお、昆布、うす口)	たこ(20g) ツナ(8g) 豆腐(20g)	白米(40g) 油 片栗粉 三温糖 油	土生姜(2g) れんこん(40g)しいたけ(10g) 青ネギ(2g) ブロッコリー(30g)しめじ(8g) ゆず(4g)人参(8g) かぶ(12g)かぶの葉(8g) えのき(8g)
	梅じゃこおにぎり	ちりめんじゃこ(3g)	白米(35g)白ごま	梅干し(4g)
木 (5 19)	ごはん 5:いろいろな魚の塩焼き(塩) 18:魚の照り焼き(しょうゆ、みりん) れんこんとごぼうのきんぴら (しょうゆ、みりん、酒) 豚汁 (にぼし、みそ)	魚(50g) 魚(50g)	白米(35g) 三温糖 ごま油 白ごま 里芋(8g)	ごぼう(15g)れんこん(15g) にんじん(10g)いんげん(3g) 白菜(10g)人参(10g) 大根(8g)白ネギ(4g)しいたけ(4g)
	さつまいももち	豆乳(4cc)	さつまいも(40g) 三温糖 片栗粉	
金 (6 20)	フランスパン さつまいもの豆乳シチュー (コンソメ、塩、みそ) かぶとりんごのサラダ (酢、塩)	鶏もも肉(30g)	小麦粉 サラダ油 さつまいも(20g) 三温糖 オリーブ油	たまねぎ(20g)しめじ(8g) えりんぎ(8g)人参(8g) ブロッコリー(10g) かぶ(30g)かぶの葉 りんご(15g)ゆず(4g)
	ほうれん草のマフィン(B.P) (塩)	豆乳(4cc)	小麦粉(10g) 三温糖 サラダ油	ほうれん草(8g)
土 (7 21)	ハヤシライス (ケチャップ、ウスター、コンソメ) フルーツヨーグルト	豚ももスライス(25g)	白米(45g) 小麦粉 バター	たまねぎ(20g)人参(15g) かぼちゃ(15g)エリンギ(8g) まいたけ(8g)しめじ(8g)なす(10g) にんにく(1g)土生姜(1g) りんご(15g)みかん缶(15g) もも缶(15g)
	パン(市販)		パン	

17日はもちつき大会です。給食でも
つきたてのおもちを食べます。

	献立(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (9 23)	ごはん れんこんハンバーグ (塩) ポテトサラダ (マヨレ、塩、酢) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ミンチ(25g) 鶏ミンチ(25g)豆腐 卵なしハム(8g)	白米(40g) 卵なしパン粉 じゃがいも(20g)	玉ねぎ(10g) れんこん(15g) にんじん(10g) 水菜(10g) えのき(8g)大根(10g) 玉ねぎ(20g)しめじ(8g)
	さつまいもクッキー	豆乳(4cc)	小麦粉(10g)サラダ油 黒ごま さつまいも(15g)三温糖	
火 (10 24)	ごはん ぶり大根 (酒、しょうゆ、みりん) ほうれん草のごま和え (しょうゆ) みそ汁 (にぼし、みそ)	ぶり(55g) ささみ(8g) わかめ(6g)	白米(40g) 三温糖 三温糖 白ごま さつまいも(10g)	大根(30g) 土生姜(1g) ほうれん草(30g)人参(8g) 豆もやし(10g) たまねぎ(10g)えのき(8g) まいたけ(10g)
	ジャムトースト		トースト(1/4枚)	ジャム
水 (11)	ごはん ロールキャベツ (昆布、コンソメ、塩) 大根と柿のサラダ (酢、塩) じゃがいものスープ (コンソメ、塩)	鶏ミンチ(20g)豆腐(5g) 豚ミンチ(20g)	白米(35g) 三温糖 じゃがいも(10g)	たまねぎ(10g)キャベツ(15g) 大根(30g)柿(20g) ゆず(4g)水菜(10g) 玉ねぎ(10g)にんじん(10g)
	大豆炊き込みおにぎり (だし、しょうゆ、みりん、酒)	ひじき(1g)大豆(4g) うすあげ(2g)	白米(25g)	にんじん(8g)
木 (12 26)	ごはん おでん (だし、しょうゆ、みりん、酒) 豆乳みそ汁 (にぼし、みそ)	鶏手羽元(1本70g) 卵(30g)卵なしちくわ 厚揚げ(10g) 卵なし平天(6g) 豆乳(50cc)	白米(40g) じゃがいも(10g) こんにゃく(10g)	大根(20g)にんじん(20g) 白菜(20g)にんじん(10g) 白ネギ(6g)しめじ(10g) 青ネギ(1g)
	きなこ蒸しパン(B.P)	豆乳 きなこ	小麦粉(10g)サラダ油 三温糖(4g)	
金 (13 27)	ごはん (だし、うす口、みりん、酒) 鶏肉のいそべ焼き(塩) イカとブロッコリーの生姜炒め (塩) すまし汁 (かつお、昆布、うす口、酒)	鶏もも肉(45g)青のり いか(10g) 豆腐(10g)	白米(35g) サラダ油	ブロッコリー(20g)カリフラワー(10g) 人参(8g)生姜(1g) かぶ(15g)かぶの葉 なめこ(8g) えのき(8g)
	梅が枝もち	豆腐(6g) 小豆(4g)	白玉粉(10g) 三温糖	
土 (14)	やきそば(ソース) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚バラスライス(25g) 卵なしちくわ(6g) かつお節 青のり 豆腐(10g)	焼きそば(1/2玉) 天かす 油 じゃがいも(10g)	玉ねぎ(20g)キャベツ(20g) 人参(10g)しいたけ(8g) たまねぎ(10g) えのき(8g) 小松菜(8g)
	パンor市販菓子		パン	

<誕生会特別メニュー 福島県の郷土料理>

火 (3)	おたのしみおにぎり 鶏肉の塩麴焼き れんこんのサラダ (マヨレ、塩、酢) おみそ汁	卵なしハム 鶏もも肉(45g) ツナ(5g) わかめ(5g)	白米(40g)	れんこん(15g)水菜(8g) にんじん(8g) 大根(8g)しめじ(6g)えのき(4g) たまねぎ(10g)
	みかんのカップケーキ(B.P)	豆乳(4cc)	小麦粉(10g)三温糖 サラダ油	みかん(10g)

<クリスマス特別メニュー>

水 (25)	いろいろピザバイキング (ケチャップ、コンソメ、マヨレ、塩) 大根ときゅうりのサラダ 野菜スープ (コンソメ、塩)	卵なしベーコン(10g) 卵なしウインナー ツナ きざみのり とりもも肉 ささみ(8g) 豆乳 豆腐(10g)	強力粉 小麦粉 サラダ油 じゃがいも(10g)	ピーマン(4g)たまねぎ(5g)にんにく(1g) しめじ(4g)なす(4g)青じそ(1g) コーン(3g)ブロッコリー(4g)青ねぎ(1g) 大根(10g)きゅうり(10g)人参(2g) 玉ねぎ(10g)キャベツ(20g) しめじ(8g)
	フルーツパンケーキ(B.P)	豆乳クリーム(10g)	小麦粉(10g)サラダ油	いちご(5g)みかん(5g)キウイ(6g)

