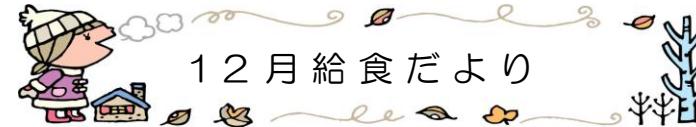


*卵除去メニュー



12月給食だより



きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	1 15 29	食パン・豚のカレー風味炒め コロコロ豆サラダ 青菜スープ	バナナ	昆布茶漬け 麦茶	豚肉・水煮大豆	食パン(代替)・じゃが芋・米 ヨネーズ(代替)	にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン缶・しめじ 昆布・ネギ	569	21.2	16.7	2.2
火	2 16 30	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーの和え物 すまし汁	ルビー	納豆ビザ 牛乳	鶏挽肉・油揚げ・挽割納豆 チーズ・牛乳	米・砂糖・片栗粉・砂糖 餃子の皮・ヨネーズ(代替)	人参・たけのこ・ヨコリ・大根 キャベツ・ほうれん草・ルビー	551	26.1	16.8	1.2
水	3 17	ご飯 ・さばの塩焼き・即席漬け 味噌汁	りんご	おでん 牛乳	サバ・焼き竹輪(確認) ケイサー・牛乳	米・油	キャベツ・もやし・きゅうり 昆布・人参・茄子・えのき ネギ・りんご・大根	533	25.0	21.0	2.6
木	4 18	コーンうどん ボテトサラダ ヤクルト	キウイ	オレンジゼリー 牛乳	鶏肉・ヨ-ム(除去)・ヤクルト 牛乳	うどん(代替)・ごま油 さつま芋・寒天・砂糖 ヨネーズ(代替)	人参・コーン缶・ネギ・白菜 キャベツ・キノコ・ヨコリ・ヨウス	553	20.8	18.2	1.8
金	5 19	ご飯 ・ハ宝菜・中華きゅうり わかめスープ	みかん	青のり ヨト-ト 牛乳	豚肉・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油 食パン・ヨネーズ(代替)	白菜・人参・ネギ・たけのこ 椎茸・きゅうり・マッシュルーム缶 もやし・わかめ・みかん	551	23.1	18.1	2.1
土	6 20	焼きうどん ・なすの煮浸し お麸のすまし汁	バナナ	葉子 フルーツ 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	うどん・油	人参・ネギ・キャベツ・玉ねぎ 茄子・しめじ・バナナ・れんげ	574	20.8	20.1	3.1
月	8 22	バターライス・キャベツサラダ ホトと糸のオーブン焼き ミネストローネ	ルビー	せんべい 飲むヨーグルト	鶏肉・チーズ・バ-コソ(除去) 飲むヨーグルト	米・バター・油・じゃが芋 砂糖	バ-コソ・キャベツ・もやし・きゅうり 人参・ルビー	584	20.8	16.5	2.5
火	9 23	ご飯・レンコン入りバーグ ・白菜のお浸し トロリン汁	りんご	コーン ケーキ 牛乳	豚挽肉・卵(除去)・牛乳	米・パン粉・砂糖	玉ねぎ・レモン・きゅうり・人参 白菜・もやし・なめこ・りんご ほうれん草・コーン缶	558	21.1	21.1	2.7
水	10	食パン・マッシュポテト 鮭のラタトゥユかけ クラムチャウダー	みかん	ドーナツ風 牛乳	鮭・あさり・牛乳	食パン(代替)・油・砂糖 じゃが芋・バター ドーナツ(小麦粉代替)	トマト・茄子・バタリ・玉ねぎ 人参・ヨコリ・みかん	580	25.9	25.9	2.2
木	11	和風ドライカレー コーンサラダ きくらげスープ	キウイ	ナボリ風 マカロニ 牛乳	豚挽肉・卵(除去)・牛乳	米・ヨネーズ(代替)・マカロニ	人参・玉ねぎ・椎茸・キャベツ コーン缶・きゅうり・生姜 きくらげ・ネギ・キウイ・ピーマン	559	25.2	25.2	1.5
金	12 26	雑煮風うどん ・しらすの和え物 ヨーグルト	バナナ	生姜 おにぎり 牛乳	鶏肉・しらす・ヨーグルト	うどん・ごま油・米	人参・ネギ・椎茸・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・もやし・バナナ 生姜	576	23.4	23.4	2.7
土	13 27	すきやき丼 ・ネバハサラダ すまし汁	ルビー	葉子 フルーツ 牛乳	豚肉・焼き豆腐・加加(除去) 挽割納豆・牛乳	米・砂糖・ごま油・油	ネギ・じろたき・きゅうり・人参 白菜・大根・ルビー・バナナ	581	20.3	20.3	1.7
クリスマス 月曜	24	食パン・茹ドロッコー- 魚のホワイトソースかけ 野菜スープ	みかん	ツリー ドーナツ 牛乳	鮭・粉チーズ・卵(除去) 生クリーミー・牛乳	食パン(代替)・小麦粉・バター 砂糖・パン粉 ドーナツ(小麦粉代替)	玉ねぎ・コーン缶・バ-コソ・人参 キャベツ・みかん	541	27.3	27.3	2.2
誕生日会	25	タコライス風 コーンサラダ 野菜スープ	ルビー	カラフル ベンズ 牛乳	豚挽肉・チーズ はんぺん(除去)・粉チーズ 牛乳	米・油・バター・ヨネーズ(代替) じゃが芋・マカロニ	にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ トマト・きゅうり・コーン缶 ほうれん草・ルビー・黄バタリ	568	23.6	23.6	1.6

*食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願ひ致します。

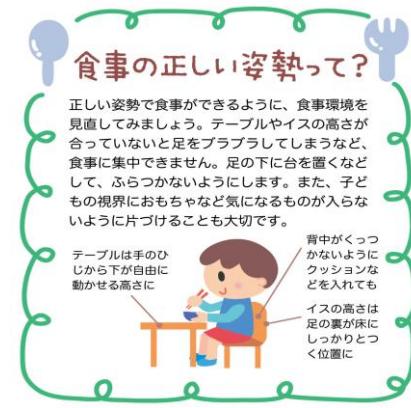
*献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

*献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。

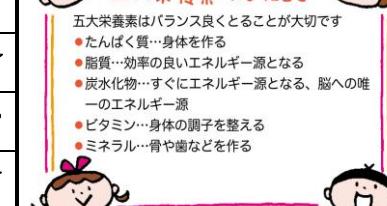
*今月使用するウインナー・マーガリン・ヨネーズ・パン粉は卵不使用の物を使用します。



	園における基準量		今月の栄養所要量	
	乳児	幼児	乳児	幼児
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー	534kcal
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質	21.8g
脂質	16.0g	18.0g	脂質	18.0g



今月のレシピ：ドーナツ風				
★材料 (5~6個分)				
・小麦粉…100g				
・砂糖…30g				
・バ-コソ…5g				
◆バター(溶かし)…30g				
・牛乳…100g				
★作り方				
①△を混ぜ合わせる				
②◆を少しづつ入れて混ぜる				
③オーブン170℃~180℃で25分焼く				
=====				
アレルギー児でも食べられる 焼きドーナツのレシピです				
・				
・				
・				



食べ残しを防ぐには?

少食や偏食、好き嫌いが多い子どもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べられることも大切です。好きなものを中心に入れるのも良いでしょう。お弁当箱を開けたときに、興味をひくようなものを入れるのもOK! お弁当で一番気をつけなければならないのが安全性。調理法や保存状態も考えて作りましょう。



食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.9g	2.2g
----	------	------	----	------	------

*卵除去メニュー