



12月給食だより



きぼう保育園

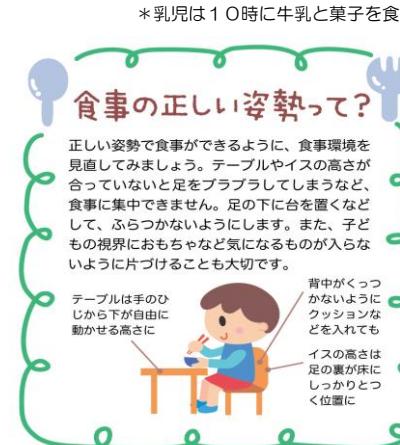
曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	1 15 29	丸ハツ・豚のカレー風味炒め コロコロ豆サラダ 青菜スープ	バナナ	昆布茶漬け 麦茶	豚肉・水煮大豆	丸パン・じゃが芋・米 ヨネーズ	にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン缶・しめじ 塩昆布・ネギ	569	21.2	16.7	2.2
火	2 16 30	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーの和え物 すまし汁	ルビー	納豆ビザ 牛乳	鶏挽肉・油揚げ・挽割納豆 チーズ・牛乳	米・砂糖・片栗粉・砂糖 餃子の皮・ヨネーズ	人参・だけのこ・アロコリー・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・ケイパー 牛乳	米・油	キャベツ・もやし・きゅうり 塩昆布・人参・茄子・えのき ネギ・りんご・大根	533	25.0	21.0	2.6
木	4 18	コーンラーメン ・ボテサラダ ・ヤクルト	キウイ	オレンジゼリー 牛乳	鶏肉・ロースト・ヤクルト 牛乳	中華麺・ごま油・さつま芋 寒天・砂糖・ヨネーズ	人参・コーン缶・ネギ・白菜 きゅうり・キウイ・オレンジ・ユース	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 ヨートースト 牛乳	豚肉・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油 食パン・ヨネーズ	白菜・人参・ネギ・だけのこ 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・ルビ	574	20.8	20.1	3.1
月	8 22	バターライス・キャベツサラダ ・ホトトギスのオーブン焼き 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・ベーコン 飲むヨーグルト	米・バター・油・じゃが芋 砂糖	バター・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 トロリントン汁	りんご	コーン ケーkee 牛乳	豚挽肉・卵・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	ロールパン・マッシュポテト 鮭のラタトゥイユかけ グラムチャウダー	みかん	ドーナツ 牛乳	鮭・あさり・牛乳	ロールパン・油・砂糖 じゃが芋・バター・ドーナツ	トマト・茄子・バター・玉ねぎ 人参・ヨウゼン・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・牛乳	米・ヨネーズ・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 ・ネバネバサラダ すまし汁	ルビー	葉子 フルーツ 牛乳	豚肉・焼き豆腐・かがや 挽割納豆・牛乳	米・砂糖・ごま油・油	ネギ・しらたき・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 月曜日	24	ブチカツ・茹アロコリー 魚のホワイトソースかけ ミモザスープ	みかん	ツリードーナツ 牛乳	鮭・粉チーズ・卵 生クリーミー・牛乳	ブチカツ・小麦粉・バター 砂糖・パン粉・ドーナツ	玉ねぎ・コーン缶・アロコリー・人参 キャベツ・みかん	541	27.3	27.3	2.2
誕生日	25	タコライス風 ・コーンサラダ ・はんぺんスープ	ルビー	カラフル パン 牛乳	豚挽肉・チーズ・はんぺん 粉チーズ・牛乳	米・油・バター・ヨネーズ 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・黄バター	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。宜しくお願い致します。

*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。



	園における基準量		今月の栄養所要量
	乳児	幼児	
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質
脂質	16.0g	18.0g	脂質
食塩	2.0g	2.0g	食塩



今月のレシピ：ドーナツ風				
★材料 (5~6個分)				
△小麦粉…100g				
・バーミングパウダー…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				
=====				

