

28年度

12月

# こんだてひょう

粉河保育園

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	食			15時のおやつ	1日あたり(kcal)		
				主 材 名				蛋白質(g)		
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)	乳児	幼児
1	木	チュルルン	ごはん さんまの蒲焼 和風マヨサラダ みそ汁 みかん	木綿豆腐 油揚げ かつお節 さんま 脱脂粉乳	精白米 じゃがいもでん粉 上白糖 ごま 揚げ油 本みりん マネズ	キャベツ にんじん 葉ねぎ みかん 焼きのり わかめ	お菓子 カルビス	577	690	
2	金	りんごジュース	みそラーメン ジャーマンポテト 付け合せ(ブロッコリー) オレンジ 小魚	いわし丸干し ベーコン 焼き豚 プロセスチーズ	中華めん じゃがいも バター マネズ	たまねぎ スイートコーン にんじん 葉ねぎ ブロッコリー ほうれんそう りよくとうもろこし オリーブ	★イチゴゼリー★	322	348	
3	土	ヤクルト	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
5	月	りんご	ごはん すきやき風煮 きゅうりとわかめの酢のもの バナナ チーズ	焼き豆腐 しらす干し かにかま 和牛 脱脂粉乳 プロセスチーズ	精白米 上白糖 ごま 揚げ油	しらたき きゅうり たまねぎ にんじん 根深ねぎ はくさい パナ ぶなしめじ わかめ	お菓子 ミルクココア	506	586	
6	火	カルビス	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト とっとチーズ	和牛 脱脂粉乳	精白米 マネズ	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんじん ぶなしめじ ましたけ	★スキムミルク プリン★	633	667	
7	水	ヤクルト	中華丼 春巻 ブロッコリーのごまあえ みかん	ぶた大肉 うずら卵 脱脂粉乳	春巻きの皮 精白米 じゃがいもでん粉 緑豆はるさめ 上白糖 ごま ごま油 揚げ油	こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう みかん 乾しいたけ	★たご焼き★ お茶	432	478	
8	木	りんごジュース	ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら みそ汁 パイン缶	木綿豆腐 油揚げ 紅鮭 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油	さやいんげん にんじん 葉ねぎ バイアール わかめ	★野菜 ホットケーキ★ 牛乳	521	596	
9	金	お菓子 お茶	カレーうどん チーズハムカツ カニカマサラダ りんご	油揚げ かにかま ぶた大肉 ロースム プロセスチーズ	うどん 揚げ油 マネズ	きゅうり たまねぎ にんじん 葉ねぎ りんご	お菓子 ヤクルト	533	612	
10	土	りんごジュース	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
12	月	ココア	ごはん コロッケ キャベツと小松菜のしらす和え 鶏団子スープ パイン缶	しらす干し 鶏ミンチ 脱脂粉乳 ホトコロッケ	精白米 じゃがいもでん粉 ごま油 揚げ油	キャベツ こまつな だいこん にんじん 葉ねぎ はくさい れんこん バイアール ぶなしめじ	米粉ケーキ 野菜ジュース	481	489	
13	火	ヤクルト	黒糖ロールパン ポークビーンズ ごぼうサラダ チーズ みかん	だいたず ぶた中肉 プロセスチーズ	ロールパン じゃがいも 黒砂糖 上白糖 ごま 揚げ油 マネズ	グリーンピース きゅうり ごぼう たまねぎ ホトコト にんじん みかん	★鮭おにぎり★ お茶	553	625	
14	水	バナナ	ミートスパゲティ ポテトサラダ ヨーグルト 小魚	いわし丸干し 合挽ミンチ	スパゲティ じゃがいも 上白糖 マネズ	グリーンピース きゅうり たまねぎ ホトコト にんじん	お菓子 ミロ	468	519	
15	木	お菓子 お茶	ごはん カレー肉じゃが 白菜のおひたし バナナ チーズ	かつお節 ぶた大肉 脱脂粉乳 プロセスチーズ	精白米 じゃがいも 上白糖 揚げ油 本みりん	しらたき グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん はくさい りよくとうもろこし パナ	★ジャムサンド★ 牛乳	522	594	
16	金	りんごジュース	鶏マヨ丼 春雨サラダ 中華スープ 小魚	いわし丸干し 成鶏皮つき 厚焼きたまご 脱脂粉乳	精白米 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油 マネズ	きゅうり にんじん はくさい 乾しいたけ 焼きのり	ヨーグルト	444	484	
17	土	チュルルン	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
19	月	ヨーグルト	ごはん 鮭のチーズ焼き ブロッコリーとムゴマサガ コンソメスープ みかん	紅鮭 ロースム ベーコン 脱脂粉乳 プロセスチーズ	精白米 じゃがいも 上白糖 マネズ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん	★バナナ ホットケーキ★ 牛乳	511	622	
20	火	お菓子 お茶	ふりかけごはん とんかつ みそ汁 スパゲティ サラダ 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) チュルルン チーズ	油揚げ 脱脂粉乳 プロセスチーズ マチカサ	スパゲティ 精白米 じゃがいも マネズ	きゅうり にんじん 葉ねぎ ブロッコリー わかめ	ブチシュー ジョアムスカット	526	593	
21	水	オレンジジュース	ごはん 鶏と大根の煮物 キャベツのツナあえ チーズ パナナ	いんげんまめ ヲフレク 成鶏皮つき 脱脂粉乳 プロセスチーズ	精白米 上白糖 合成清酒 マネズ	キャベツ 大根 にんじん パナ	★かぼちゃ ドーナツ★ ミロ	540	618	
22	木	チュルルン	ピラフ フライドポテト 鶏のからあげ ミニグラタン ミックスサラダ わかめスープ フルーツポンチ	ヲフレク 成鶏皮つき 脱脂粉乳 バルサンチーズ プロセスチーズ	パン粉 精白米 上白糖 ごま ごま油 揚げ油 冷凍フライドポテト	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ スイートコーン にんじん ブロッコリー レタス みかん缶 バイアール もも缶 わかめ	ケーキバイキング ジョアストロベリー	613	723	
23	金	天 皇 誕 生 日								
24	土	野菜ジュース	土 曜 保 育				お菓子 お茶			
26	月	牛乳	豚丼 みそ汁 小魚 みかん	いわし丸干し ぶた大肉 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも 上白糖	大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ みかん わかめ	お菓子 お茶	359	350	
27	火	カルビス	カレーライス たまごスープ チーズ パナナ	成鶏皮つき 卵 脱脂粉乳 プロセスチーズ	精白米 じゃがいも 本みりん	大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ パナ ぶなしめじ ましたけ	お菓子 お茶	444	433	
28	水	チーズ お茶	親子丼 みそ汁 小魚 みかん	油揚げ いわし丸干し 若鶏皮つき 卵 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも 本みりん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ みかん わかめ	お菓子 お茶	404	427	

\*1日(木)は、名手保育園との合同メニューです  
 \*20日(火)は、誕生会です  
 \*22日(金)は、クリスマス会です  
 \*3時のおやつの☆印は、手作りまたは少し手を加えています