尻川さくら保育園

12月

名阪食品 MEIHAN SHOKUHIN

1～2栄養価の平均　エネルギー（エ）521kcal　たんぱく質（た）18.6g　脂質（脂）17.1g　食塩相当量（食塩）1.5g

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	☆お誕生日会 ご飯 ミートローフ マカロニサラダ ほうれん草のスープ	大豆ミンチ・合ミンチ・豆腐	玉ねぎ コーン・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ・人参	精白米 パン粉・キャノーラ油 マカロニ・マヨドレ	食塩・ケチャップ コンソメ・水
		３時	牛乳 黒糖ケーキ	牛乳		小麦粉・キャノーラ油・黒砂糖	ベーキングパウダー・水
2	水	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	醤油ラーメン ブロッコリーのツナ和え みかん	豚肉 ツナ	玉ねぎ・ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参 みかん	中華麺・キャノーラ油 上白糖	中華だし・淡口醤油・水 濃口醤油
		３時	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 花かつお	汐ふき昆布	精白米	濃口醤油
3	木	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ご飯 星のコロッケ 小松菜の和え物 厚揚げのみそ汁	星のコロッケ 厚揚げ・味噌	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・人参	精白米 キャノーラ油 上白糖	トンカツソース 濃口醤油 だし汁
		３時	牛乳 オレンジゼリー おかし	牛乳			カップゼリーの素オレンジ・水 ミレービスケット
4	金	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁	タラ 味噌	玉ねぎ・コーン・ドライパセリ ほうれん草・太もやし・赤パプリカ キャベツ・人参・ねぎ	精白米 マヨドレ・キャノーラ油 上白糖	料理酒 濃口醤油 だし汁
		３時	牛乳 大学いも	牛乳		さつまいも・キャノーラ油・上白糖	水・みりん風
5	土	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	スパゲティナポリタン チンゲン菜のサラダ パイン缶	ツナ	人参・ピーマン・玉ねぎ チンゲン菜・キャベツ・人参 パイン缶	スパゲッティ・キャノーラ油 上白糖	ケチャップ・コンソメ 濃口醤油
		３時	牛乳 おにぎり	牛乳	炊き込みわかめ	精白米	
7	月	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ご飯 アジの照り焼き 高野豆腐の煮物 小松菜のみそ汁	アジ 高野豆腐 味噌	人参・きぬさや 小松菜・玉ねぎ・人参	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		３時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ・上白糖	
8	火	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	中華丼 さつまいもサラダ かぶのスープ	豚肉・ナルト	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ 人参・きゅうり カブラ・人参・干わかめ	精白米・玄米・キャノーラ油・片栗粉 さつまいも・マヨドレ	濃口醤油・みりん風・中華だし・食塩・水 中華だし・水
		３時	牛乳 ほうれん草ケーキ	牛乳	ほうれん草	小麦粉・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
9	水	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ご飯 かぼちゃと厚揚げの煮物 キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	厚揚げ・鶏肉 花かつお 味噌	南瓜・人参・玉ねぎ キャベツ・人参・インゲン 大根・太もやし・ねぎ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖	濃口醤油・だし汁・水 濃口醤油 だし汁
		３時	牛乳 ココアちんすこう	牛乳		小麦粉・上白糖・キャノーラ油	純ココア
10	木	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	豚肉	玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・インゲン・人参・コーン 白菜・玉ねぎ・ねぎ	精白米 じゃがいも・キャノーラ油・上白糖 マヨドレ	ケチャップ・コンソメ コンソメ・水
		３時	牛乳 さつまスティック	牛乳		さつまいも・キャノーラ油・上白糖	
11	金	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	☆お餅つき ご飯 ササミフライ もやしのナムル ふのみそ汁	ささみ 味噌	太もやし・きゅうり・人参 白菜・ねぎ	精白米 小麦粉・パン粉・キャノーラ油 上白糖・ごま油 切り麸	食塩・水・トンカツソース 濃口醤油 だし汁
		３時	牛乳 おからドーナツ	牛乳 うの花		小麦粉・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー
12	土	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	みそうどん 白菜のサラダ バナナ	豚肉・赤だし味噌	太もやし・人参・コーン 白菜・小松菜・人参 バナナ	うどん 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油
		３時	牛乳 おにぎり	牛乳	ゆかりふりかけ	精白米	
14	月	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ツナチャーハン 大根の和え物 チンゲン菜のスープ	ツナ	玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく 大根・インゲン・人参 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	精白米・キャノーラ油 上白糖	中華だし・食塩・濃口醤油 濃口醤油 中華だし・水
		３時	牛乳 青のりポテト	牛乳	あおのり	細切りポテト・キャノーラ油	食塩
15	火	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め 千切大根のサラダ ほうれん草のみそ汁	鶏肉 あげ・味噌	玉ねぎ・ピーマン・人参 千切り大根・小松菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	ケチャップ・みりん風 濃口醤油・酢 だし汁
		３時	牛乳 しゃけおにぎり	牛乳 サケ	炊き込みわかめ	精白米	
16	水	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	キーマカレー コールスローサラダ バナナ	合ミンチ・大豆ミンチ	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・コーン バナナ	精白米・玄米・じゃがいも・キャノーラ油 マヨドレ	カレー・水
		３時	牛乳 ふのラスク	牛乳		切り麸・キャノーラ油・上白糖	
17	木	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ご飯 メバルの生姜煮 小松菜のサラダ さつまいものみそ汁	メバル ツナ 味噌	しょうが 小松菜・キャベツ・人参 玉ねぎ	精白米 上白糖 さつまいも	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 和風たまねぎドレッシング だし汁
		３時	牛乳 ココアケーキ	牛乳 高野豆腐パウダー		小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・水・純ココア・粉糖
18	金	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	☆郷土料理（山口県） ご飯 けんちょう煮 春雨の和え物 もやしのすまし汁	鶏肉・豆腐・あげ	大根・人参 きゅうり・人参 太もやし・人参・ねぎ	精白米 キャノーラ油・上白糖 国産はるさめ・上白糖	濃口醤油・だし汁 酢・淡口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		３時	牛乳 豆乳 りんご入りスイートポテト	牛乳 豆乳	りんご	さつまいも・上白糖	
19	土	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	和風スパゲティ キャベツのサラダ オレンジ	ツナ	玉ねぎ・ピーマン・人参・きざみのり キャベツ・インゲン・人参 オレンジ	スパゲッティ・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・淡口醤油・みりん風
		３時	牛乳 おにぎり	牛乳	炊き込みわかめ	精白米	
21	月	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ご飯 鱈の幽庵焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	タラ あげ 味噌	ゆず ひじき・人参・インゲン 南瓜・玉ねぎ・キャベツ	精白米 キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		３時	牛乳 お好み焼き	牛乳 豚ミンチ	キャベツ・ねぎ・あおのり	小麦粉	だし汁・トンカツソース
22	火	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	鶏肉の甘辛丼 白菜ののり和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参・きざみのり しめじ・ねぎ	精白米・玄米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖 じゃがいも	だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁
		３時	牛乳 マシュマロおこし	牛乳		コーンフレーク・マシュマロ・キャノーラ油	
23	水	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ご飯 肉豆腐 小松菜とちくわの和え物 玉ねぎのみそ汁	豚肉・豆腐 竹輪 味噌	白菜・人参 小松菜・太もやし 玉ねぎ・人参・ねぎ・干わかめ	精白米 キャノーラ油・上白糖 上白糖	だし汁・みりん風・濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		３時	牛乳 じゃがいものおやき	牛乳	人参	じゃがいも・片栗粉・キャノーラ油・上白糖	濃口醤油・水
24	木	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	☆クリスマスメニュー ツナピラフ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 大根のスープ	ツナ 鶏肉	玉ねぎ・人参 にんにく・しょうが・大根・ブロッコリー・人参・きゅうり 玉ねぎ・きゅうり・人参・ブロッコリー 大根・人参・ねぎ	精白米・キャノーラ油 片栗粉・キャノーラ油 じゃがいも・マヨドレ	コンソメ・食塩 料理酒・濃口醤油 コンソメ・水
		３時	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳	いちご	小麦粉・キャノーラ油・上白糖	ベーキングパウダー・豆乳ホイップ
25	金	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ご飯 豚肉のバーベキューソテー かぼちゃの和風サラダ ほうれん草のスープ	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・人参 南瓜・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ・えのきだけ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	ケチャップ・トンカツソース 濃口醤油 コンソメ・水
		３時	牛乳 豆乳プリン おかし	牛乳 豆乳	クールアガー	上白糖	ミレービスケット
26	土	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	わかめラーメン もやしの和え物 オレンジ	豚肉	玉ねぎ・人参・干わかめ 太もやし・チンゲン菜・人参 オレンジ	中華麺・キャノーラ油 上白糖	中華だし・淡口醤油・水 濃口醤油
		３時	牛乳 おにぎり	牛乳	ゆかりふりかけ	精白米	
28	月	１０時	牛乳	牛乳			
		昼食	ご飯 高野豆腐の五目煮 ほうれん草のサラダ 野菜のみそ汁	高野豆腐・合ミンチ 味噌	人参・糸こんにゃく・インゲン・しょうが ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・人参・インゲン	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 マヨドレ	だし汁・濃口醤油・みりん風・水 だし汁
		３時	牛乳 もみじおにぎり	牛乳	人参	精白米	濃口醤油・みりん風

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。
★エッグケアとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】を意味します。

※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯　＋　幼児食の粗きざみになります。
※土曜日おやつはおにぎり（基本的にはワカメごはんの素とゆかりを使用）を提供します。完了期までは既製品菓子を週替わりで提供いたします。