

2019年12月

献立表

用賀なのはな保育園
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
2	16	月	ごはん さばのみそ煮 小松菜のおかか和え 清汁 果物	米 さば、しょうが、酒、三温糖、しょうゆ、みそ こまつな、はくさい、にんじん、しょうゆ、三温糖、かつお節 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ かぼちゃ、万能ねぎ	牛乳 焼うどん ゆでうどん、油、ツナ缶、食塩 たまねぎ、キャベツ、にんじん しょうゆ	エネルギー 510 Kcal たんぱく質 20.3 ｇ
3	17	火	きのこスパゲティ 豆腐のしょうゆフレンチ スープ 果物	スパゲティ、しめじ、まいたけ、たまねぎ、オリーブ油 鶏肉、しょうゆ、食塩、赤ピーマン にんじん、コーン缶、キャベツ、木綿豆腐、酢、油、しょうゆ 三温糖 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、かぶ、油揚げ ほうれん草	調製豆乳 さつまいももち さつまいも、片栗粉、三温糖 食塩、油	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 20.8 ｇ
4	18	水	ハヤシライス 海藻和風サラダ スープ 果物	米、油、豚肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、ソース トマト缶、三温糖、食塩、油、米粉 だいこん、にんじん、カットわかめ、酢、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ねぎ、ベーコン はくさい	牛乳 味噌蒸しパン 三温糖、みそ、小麦粉 ベーキングパウダー、チーズ	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 20.4 ｇ
5	19	木	ぶどうロール 肉団子入り豆乳スープ 野菜炒め ミニトマト 果物	ぶどうロール 鶏肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、かつお・昆布だし汁 じゃがいも、たまねぎ、豆乳、しょうゆ、ほうれんそう ブロッコリー、にんじん、ハム、オリーブ油、食塩 ミニトマト	麦茶 焼きおにぎり 米、しょうゆ、かつお節、ごま油	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 19.9 ｇ
6		金	ごはん 春巻き ゆで野菜 清汁 果物	米 豚肉、たけのこ、ピーマン、はるさめ、酒、しょうゆ、食塩 片栗粉、春巻きの皮、油 もやし、たまねぎ、にんじん、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、チンゲンサイ、ねぎ 木綿豆腐	牛乳 メロンパン コッペパン、バター、小麦粉 三温糖、牛乳 ベーキングパウダー	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 19.2 ｇ
7	21	土	チャーハン 鶏肉の煮物 スープ 果物	米、焼豚、ねぎ、コーン缶、油、酒、しょうゆ、食塩 鶏肉、にんじん、油、三温糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、さつまいも、こまつな	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 19.9 ｇ
9	23	月	ごはん さわらのごま照り焼き 切干し大根のサラダ 味噌汁 果物	米 さわら、しょうゆ、みりん、酒、ごま、油 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、三温糖、しょうゆ 油、ごま 煮干だし汁、みそ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	調製豆乳 かぼちゃ団子 かぼちゃ、干しぶどう、食塩 三温糖	エネルギー 504 Kcal たんぱく質 19 ｇ



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
10	24	火 ちゃんぽん麺 根菜の煮物 トマト 果物	中華めん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、三温糖、食塩、油 豚肉、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、ほうれんそう 片栗粉、ごま油 れんこん、ごぼう、にんじん、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁 トマト	牛乳 ショートブレッド 小麦粉、バター、上白糖	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 20.9 ｇ
11	25	水 ごはん 大根と厚揚げのとろみ煮 白菜酢の物 清汁 果物	米 生揚げ、鶏肉、だいこん、しょうゆ、三温糖、片栗粉 はくさい、カットわかめ、にんじん、酢、三温糖 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、たまねぎ じゃがいも、こまつな	牛乳 ホットドッグ コッペパン、ケチャップ ソーセージ、キャベツ	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 19.7 ｇ
12	26	木 ロールパン 鶏のから揚げカレー風味 花野菜のサラダ スープ 果物	ロールパン 鶏肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、カレー粉、片栗粉 油 ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ツナ缶、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ほうれんそう 木綿豆腐、キャベツ	麦茶 コーンおにぎり 米、しょうゆ、三温糖 コーン缶	エネルギー 518 Kcal たんぱく質 19.4 ｇ
13	金	回鍋肉丼 ゆでかぼちゃ 清汁 果物	米、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく ごま油、みそ、しょうゆ、みりん、片栗粉、油 かぼちゃ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、だいこん、ねぎ カットわかめ	牛乳 マカロニチーズ マカロニ、バター、たまねぎ とろけるチーズ、米粉、牛乳	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 21.6 ｇ
14	28	土 ごはん 鶏肉とれんこんのソテー おひたし 清汁 果物	米 鶏肉、れんこん、しょうゆ、三温糖、オリーブ油 もやし、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、じゃがいも、たまねぎ	牛乳 せんべい クラッカー	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 18.3 ｇ
27	金	回鍋肉丼 ゆでかぼちゃ 清汁 果物	米、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく ごま油、みそ、しょうゆ、みりん、片栗粉、油 かぼちゃ、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、だいこん、ねぎ カットわかめ	麦茶 ツナマヨおにぎり 米、ツナ缶、マヨドレ 食塩、しょうゆ	エネルギー 538 Kcal たんぱく質 18.2 ｇ
20	金	誕生日会 照り焼きバーガー コーンサラダ フライドポテト ペイザンヌスープ 果物	コッペパン、豚肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、しょうゆ 三温糖、片栗粉 にんじん、キャベツ、コーン缶、食塩 じゃがいも、油、食塩、あおのり かつお・昆布だし汁、トマト缶、たまねぎ、にんじん こまつな、食塩	りんごジュース いちごのトリプル 小麦粉、ベーキングパウダー 三温糖、牛乳、油、生クリーム グラニュー糖、いちご いちごジャム	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 17.8 ｇ

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しを使用しています。

※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しを使用しています。