



2017年度12月 予定献立表



日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1・15(金)	ごはん(五分づき) 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(さつまいも・たまねぎ) お茶,おにぎり(かつおぶし・うめ)	鶏もも肉,さば節	五分搗米,こうじ,三温糖,さつまいも	ほうれんそう,もやし,人参,玉ねぎ,青ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みそ	494kcal 19.6g 10.7g 2.5g
2・16(土) 16日:作って あそぼう会	鶏そぼろ丼 みそ汁(じゃが芋・大根・ねぎ) お茶,いもけんぴ	鶏ひき肉,さば節	五分搗米,三温糖,メークイン,さつまいも,なたね油	生姜,人参,玉ねぎ,コーン・冷凍,えんどうまめ,大根,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,みそ	425kcal 16.3g 8.8g 1.5g
4・18(月)	牛丼 みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ) 牛乳(150),白玉きなこ	牛肉(和牛)もも・脂付,さば節,豆腐(木綿),わかめ(乾燥)	五分搗米,系こんにやく,三温糖	玉ねぎ,人参,青ねぎ,ねぎ(白)	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ,塩	624kcal 24.2g 16.1g 1.7g
5・19(火) 19日 お楽しみ会 (観劇会)	鶏と根菜のカレーライス キャベツのコールスローサラダ ヨーグルト(加糖) 牛乳(150),芋ようかん	鶏もも肉,牛乳,ヨーグルト(脱脂加糖)	五分搗米,里芋,小麦粉,バター,マヨドレ(卵なし),三温糖	玉ねぎ,れんこん,人参,ほうれんそう,にんにく,生姜,キャベツ,コーン・冷凍	濃口しょうゆ,ウスターソース,ブイヨン,カレー粉,塩,穀物酢	703kcal 21.4g 22.2g 1.1g
6・20(水)	炊き込みごはん 魚の味噌焼き(鯖) 白菜のおかか和え すまし汁(大根・えのき・わかめ) お茶,きつねうどん	鶏もも肉,ひじき(干し),さば節,さば,かつお節,わかめ(乾燥)	米・七分つき米,三温糖	人参,ごぼう,はくさい,大根,えのきたけ	薄口しょうゆ,塩,みそ,みりん(本みりん),濃口しょうゆ	494kcal 24.7g 16.4g 3.7g
7・21(木)	ごはん(五分づき) 豚肉のゆず塩焼き もやしのごま和え みそ汁(さといも・うすあげ・みつば) 牛乳(150),ココアのアイシングラス, りんご	豚もも肉,うすあげ,さば節	五分搗米,三温糖,白ごま,里芋	玉ねぎ,人参,ゆず(果皮),ゆず(果汁),もやし,ほうれんそう,みつば	濃口しょうゆ,塩,酒,みそ	548kcal 24.5g 14.6g 2.5g
8(金)	ごはん(五分づき) 野菜たっぷり肉団子のスープ煮 チンゲン菜のナムル 牛乳(150),五平もち(ゴマ)	鶏ひき肉,さば節	五分搗米,かたくり粉,三温糖,ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,はくさい,たけのこ(ゆで),しいたけ(生),ほうれんそう,チンゲンサイ,もやし	塩,濃口しょうゆ	567kcal 21.6g 14.9g 1.6g
9(土)	豚の生姜炒め丼 みそ汁(白菜・大根) お茶,せんべい	豚もも肉,さば節	米・七分つき米,三温糖,白米	玉ねぎ,青ねぎ,生姜,はくさい,大根,だいこん(葉)	濃口しょうゆ,みそ,塩	339kcal 15.0g 5.6g 1.5g
11(月)	ごはん(五分づき) おでんの肉味噌煮 すまし汁(ふ・玉ねぎ・ねぎ) 牛乳(150),アップルバタートースト	厚揚げ,昆布,豚ひき肉,鶏ひき肉,さば節	五分搗米,メークイン,こんにやく(板),三温糖,ふ	大根,人参,玉ねぎ,青ねぎ	みそ(米) 赤色辛みそ,みそ(米) 甘みそ,みりん(本みりん),塩,薄口しょうゆ	619kcal 22.3g 17.6g 2.5g
12(火) お誕生日会	お赤飯 れんこんのはさみ焼き かぶと大根のゆず風味和え かす汁 牛乳(150),いちごのケーキ(チョコクリーム)	あずき(乾),豚ひき肉,豆腐(木綿),ハム(ボンレス),うすあげ,豚バラ肉,さば節	白米,もち米,黒ゴマ,かたくり粉,ごま油,三温糖	れんこん,玉ねぎ,干しいたけ,にら,かぶ・根,かぶ・葉,大根,人参,はくさい,ごぼう,だいこん(葉)	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,酒かす(清酒),みそ	678kcal 26.3g 21.9g 3.0g
13・27(水)	ごはん(五分づき) 魚の照り焼き(ぶり) 里芋のそぼろ煮 野菜たっぷりのおみそ汁 お茶,磯辺焼き	ぶり,鶏ひき肉,さば節	五分搗米,三温糖,里芋,なたね油	いんげん,ごぼう,キャベツ,大根,もやし	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	562kcal 25.1g 14.2g 2.6g
14(木)	ごはん(五分づき) 豚肉のケチャップ炒め お豆と冬野菜のココロサラダ キャベツとじゃがいものスープ 牛乳(150),抹茶スコーン	豚ロース・脂付(中型),大豆(乾),ベーコン	五分搗米,三温糖,マヨドレ(卵なし),メークイン	玉ねぎ,にんにく,生姜,かぶ・根,人参,れんこん,かぶ・葉,キャベツ	トマトケチャップ,ウスターソース,塩,ブイヨン,薄口しょうゆ	718kcal 28.2g 32.8g 1.6g
22(金) クリスマス会	コーンピラフ シェパードパイ 彩り野菜のソテー オニオンスープ 牛乳(150),クリスマスクッキー	牛ひき肉,豚ひき肉,ハム(ボンレス),ベーコン	白米,メークイン,三温糖,なたね油	コーン・冷凍,グリーンピース(冷凍),玉ねぎ,にんにく,生姜,キャベツ,人参,ほうれんそう,パセリ	ブイヨン,塩,薄口しょうゆ,トマトケチャップ,ウスターソース,濃口しょうゆ	590kcal 22.5g 17.0g 3.0g
25(月) クリスマス クッキング	ケチャップライス フライドチキン ほうれん草ときのこの豆乳スープ 各クラスでクッキングをします。 メニューは決まり次第お知らせします。 牛乳(150),クリスマスツリーケーキ	鶏手羽元,ベーコン,豆乳	米・七分つき米,三温糖,かたくり粉,揚げ油	玉ねぎ,人参,とうもろこし,ピーマン,生姜,にんにく,しめじ(ぶなしめじ),ほうれんそう	トマトケチャップ,ブイヨン,塩,濃口しょうゆ	720kcal 26.5g 25.9g 2.4g
26(火) ご当地メニュー 【奈良県】	茶飯【奈良】 かしわのすき焼き【奈良】 飛鳥汁(豆乳) 牛乳(150),くずもち	鶏もも肉,焼き豆腐,さば節,うすあげ,豆乳	白米,ふ,系こんにやく,三温糖,里芋,こんにやく(板)	はくさい,人参,ごぼう,えのきたけ,ねぎ(白),大根,だいこん(葉)	塩,濃口しょうゆ,みそ	527kcal 24.0g 16.2g 2.6g
28(木) 保育おさめ 全弁当日	お茶,せんべい,みかん		せんべい	みかん	塩	58kcal 1.0g 0.1g 0.1g

月平均栄養価 エネルギー 544kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.2g

- ★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。
- ★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。
- ★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、柿、みかん等)。
- ★今月のお弁当箱の日は14日(木)【2～5歳児クラス】です。
- ★今月のお弁当の日は28日(木)【全園児】です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)