



2018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(土) 大掃除 もちつき大会	五目炊き込みご飯 豚汁(さつまいも) みかん お茶、いもけんぴ	鶏もも肉、ひじき(干し)、うすあげ、さば節、豚バラ肉	五分搗米、こんにやく(板)	人参、玉ねぎ、もやし、青ねぎ、みかん	薄口しょうゆ、塩、みそ	362kcal 10.9g 9.2g 2.0g

3・17(月)	ごはん(五分づき) 豚肉のケチャップ焼き マカロニサラダ 冬野菜のスープ 牛乳(150)、ココア蒸しパン、果物	豚ロース・脂付、ペーコン	五分搗米、三温糖、マカロニ、マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ、きゅうり、人参、みかん、缶詰(果肉)、かぶ・根、ほうれんそう	トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、塩、ブイヨン、薄口しょうゆ ココア(ピュア)、ベーキングパウダー	696kcal 24.3g 28.8g 1.6g
4・18(火)	ごはん(五分づき) 魚の味噌焼き(鯖) 白菜のゆず風味和え すまし汁(豆腐・とろろこんぶ) 牛乳(150)、いりごまめ、りんご	さば、豆腐(木綿)、とろろ昆布、さば節	五分搗米、三温糖	はくさい、人参、ゆず(果皮)、ゆず(果汁)、青ねぎ	みそ、みりん(本みりん)、穀物酢、塩、薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	526kcal 27.2g 19.3g 2.3g
5・19(水)	大根と里芋のハヤシライス キャベツとりんごのあえもの ヨーグルト(加糖) お茶、肉みそうどん、味付けいりこ お茶、木の葉うどん、味付けいりこ	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、三温糖	玉ねぎ、大根、人参、ほうれんそう、トマト(缶詰) ホール、にんにく、生姜、キャベツ、りんご	トマトケチャップ、濃口しょうゆ、ウスターソース、ブイヨン、塩、穀物酢 赤色辛みそ、濃口しょうゆ、塩	629kcal 22.9g 16.8g 2.6g
6・20(木)	ごはん(五分づき) 野菜たっぷり肉団子のスープ煮 ごぼうとれんこんのサラダ 牛乳(150)、ふかしいも、果物	鶏ひき肉、さば節、ハム	五分搗米、かたくり粉、マヨドレ(卵なし)	生姜、人参、玉ねぎ、大根、はくさい、しいたけ(生)、ほうれんそう、れんこん、ごぼう	塩、濃口しょうゆ、穀物酢	523kcal 19.9g 13.2g 1.5g
7・21(金)	大根めし(7日)魚のごま焼き(鮭) (21日)魚の幽庵焼き(ぶり) ブロッコリーとカリフラワーの海苔サラダ みそ汁(えのき・わかめ・ねぎ) 牛乳(150)、チーズトースト、果物	さば節、さけ、ぶり、のり(焼きのり)・きざみ、わかめ(乾燥)	五分搗米、マヨドレ(卵なし)、白ごま、三温糖、ごま油	大根、ブロッコリー、カリフラワー、えのきたけ、青ねぎ	薄口しょうゆ、塩、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ	629kcal 33.6g 21.9g 3.7g
8・22(土)	鶏そぼろ丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ・青ねぎ) お茶、せんべい	鶏ひき肉、さば節	五分搗米、三温糖、メークイン	生姜、人参、玉ねぎ、コーン・冷凍、えんどうまめ、しめじ(ぶなしめじ)、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、塩、みそ	412kcal 17.1g 7.9g 1.6g

10(月)	ごはん(五分づき) 鶏肉のバジル焼き さつまいもとお豆のサラダ きのこのクリームスープ お茶、おにぎり(大根菜)、果物	鶏もも肉、大豆(ゆで)、ハム(ボンレス)、牛乳	五分搗米、オリーブ油、さつまいも、マヨドレ(卵なし)	バジル、きゅうり、しめじ(ぶなしめじ)、しいたけ(菌床)・生、エリンギ、ほうれんそう、人参	塩、薄口しょうゆ、ブイヨン、濃口しょうゆ 濃口しょうゆ、ごま油、塩	584kcal 19.9g 19.0g 3.4g
11(火) 誕生日会	里芋ごはん ぶりの唐揚げ 大徳寺なます かす汁 牛乳(150)、アップルパイ	さば節、ぶり、うすあげ、豚バラ肉	白米、里芋、かたくり粉、揚げ油、三温糖	いんげん、生姜、にんにく、ほうれんそう、人参、干しいたけ、ゆず(果皮)、ゆず(果汁)、大根、ごぼう、だいこん(葉)	薄口しょうゆ、塩、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、穀物酢、酒かす(清酒)、みそ ベーキングパウダー	773kcal 27.2g 32.3g 3.5g
25(火) クリスマス メニュー	ケチャップライス フライドチキン ポテトサラダ コーンクリームスープ ぶどうジュース、クリスマスクッキー	鶏手羽元、ハム(ボンレス)	白米、三温糖、かたくり粉、揚げ油、メークイン、マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ、人参、とうもろこし、ピーマン、生姜、にんにく、きゅうり、ブロッコリー、ほうれんそう、とうもろこし(クリーム状)、コーン・冷凍	トマトケチャップ、ブイヨン、塩、濃口しょうゆ ココア(ピュア)、ベーキングパウダー	717kcal 22.4g 19.6g 2.4g
12(水)	ごはん(五分づき) 豚肉のガーリック炒め 大根と水菜のサラダ みそ汁(白菜・平天) 牛乳(150)、白玉きなこ、果物	豚もも肉、平天(卵なし)、さば節	五分搗米、三温糖、なたね油	玉ねぎ、にんにく、大根、水菜、人参、黄ピーマン、はくさい、青ねぎ	塩、濃口しょうゆ、酒、穀物酢、みそ	601kcal 26.3g 15.1g 1.9g
26(水) ご当地メニュー 【埼玉県】	かてめし ゼリーフライ ねぎと小松菜のめた和え 呉汁 牛乳(150)、炭酸まんじゅう	うすあげ、さば節、おから、鶏もも肉、大豆(乾)	五分搗米、三温糖、メークイン、かたくり粉、揚げ油、里芋、こんにやく(板)	人参、大根、干しいたけ、ごぼう、いんげん、玉ねぎ、ねぎ(白)、小松菜、かぼちゃ、青ねぎ	塩、濃口しょうゆ、酒、ウスターソース、穀物酢、みそ ベーキングパウダー	610kcal 20.8g 15.5g 1.8g
13・27(木)	ビビンバ丼 白菜ときこの中華和え(27日のみ) わかめと春雨のスープ (13日)牛乳(150) おふのシュガーラスク、果物 (27日)お茶、おふのシュガーラスク、果物	牛肉(和牛)もも・脂付、わかめ(乾燥)	五分搗米、三温糖、ごま油、はるさめ	切り干し大根、ほうれんそう、人参、もやし(大豆)、はくさい、赤ピーマン、しめじ(ぶなしめじ)、えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、穀物酢、塩、ブイヨン、薄口しょうゆ	560kcal 19.4g 19.7g 1.9g
14(金)	ごはん(五分づき) おでんの肉味噌煮 すまし汁(たまねぎ・しいたけ・三つ葉) 牛乳(150)、芋ようかん、果物	焼き竹輪(卵なし)、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	大根、人参、玉ねぎ、しいたけ、みつば	みそ(米) 赤色辛みそ、みそ(米) 甘みそ、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ、塩	522kcal 18.6g 11.7g 1.8g
28(金) 保育おさめ 弁当日	全園児お弁当日です					
			おせんべい			

月平均栄養価 エネルギー 539kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.1g

- ★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12日(水)【0・1～5歳児クラス】です。
- ★今月のお弁当の日は14日(金)【5歳児クラス】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。)