

# 平成30年度12月の給食予定献立表

## つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質	アレルギー
			15:00	10:00/18:30	熱と力になるもの	からだの調子を整えるもの	体の調子を整えるもの		
3	月	中華丼 ビーフンサラダ 大根スープ	フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶	ビスケット	精白米 三温糖 ビーフン ごま 油 クラッカー	豚肉 むきえび カニカマ プ レーンヨーグル ト	にんじん たま ねぎ しめじ 長ねぎ 白菜 きゅうり だい こん わかめ バナナ みかん 缶	496 kcal 15.3 g 10.8 g	豚 小麦 えび 乳 かに 小麦 バナ ナ
4	火	ご飯 クリームシチュー 枝豆 シーチキンサラダ	きな粉ラスク くだもの 牛乳	おせんべい	精白米 じゃが いも シチュー ルウ ホール コーン ノン エッグマヨ 食 パン	鶏肉 牛乳 枝 豆 ツナ きな 粉	かぼちゃ にん じん たまねぎ しめじ きゅう り りんご	511 kcal 16.7 g 19.2 g	鶏 乳 小麦 大豆 りんご
5	水	焼きそば 野菜ナムル 卵スープ	フルーツゼリー 甘納豆 麦茶	ごまスティック	焼きそば麺 ご ま油 ゼリーの 素 甘納豆	豚肉 鶏卵 牛 乳	たまねぎ にん じん ピーマン キャベツ しめ じ ほうれん草 きゅうり もや し 長ねぎ	509 kcal 19.7 g 15.2 g	小麦 豚 卵 乳
6	木	レーズンロール 鶏のママレード焼き 大豆とブロッコリーのサラ ダ 野菜スープ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	カステラ	ぶどうパン マ マレードジャム ホールコーン 三温糖 調合油 精白米	鶏肉 大豆 し らす	ブロッコリー にんじん 白菜 たまねぎ もや し わかめ	514 kcal 18.8 g 16.8 g	小麦 鶏 大豆
7	金	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草なめ草和え けんちん汁	かぼちゃ小豆ケーキ くだもの 牛乳	カルシウムせんべい おにぎり 野菜スープ	精白米 三温糖 ホットケーキ ミックス あず き缶 バター	さば 味噌 鶏 肉 木綿豆腐 牛乳	しょうが ほう れん草 なめ草 大根 長ねぎ たまねぎ にん じん しいたけ かぼちゃ バナ ナ	497 kcal 17.5 g 10.5 g	さば 大豆 鶏 乳 小麦 バナ ナ
10	月	マーボー丼 ひじきの中華和え もやしとニラのスープ	フライドポテト くだもの 牛乳	ビスケット	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 ホールコーン じゃがいも 調 合油	豚ひき肉 木綿 豆腐 味噌	長ねぎ にん じん ひじき きゅうり もや し ニラ たま ねぎ りんご	491 kcal 17.5 g 18 g	豚 大豆 りんご
11	火	(11日) ほうれん草カレー 枝豆 マカロニサラダ (25日)  クリスマス ハイキン ゲ 	(11日) チーズ蒸し パン くだもの 牛乳 (25日) カステラパ フェ 麦茶	おせんべい	精白米 じゃが いも マカロニ カレールウ ノ ンエッグマヨ カステラ	豚肉 枝豆 チーズ 牛乳 クリーム	れんこん にん じん たまねぎ しめじ きゅう り バナナ い ちご みかん もも	522 kcal 20.5 g 14.3 g	豚 大豆 小麦 乳 バナ ナ も
12	水	ちゃんぽんうどん 高野豆腐はさみ煮 れんこんサラダ	フルーチェ クラッカー 麦茶	ごまスティック	乾めん ごま油 ホールコーン ノンエッグマヨ フルーチェ ク ラッカー	豚肉 高野豆腐 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ たま ねぎ しめじ にんじん しょう が れんこん きゅうり	525 kcal 17.0 g 15 g	小麦 豚 大豆 鶏 乳
13	木	食パン 五目卵焼き ポイルブロッコリー 野菜スープ	鮭チーズおにぎり 麦茶	カステラ	食パン 三温糖 精白米	鶏卵 木綿豆腐 さけ プロセス チーズ	たまねぎ にん じん ひじき ブロッコリー キャベツ えの き	486 kcal 20.2 g 13.8 g	小麦 卵 さけ 大豆 乳
14	金	ゆかりご飯 魚のコーン焼き 切干大根の煮物 かぶのみそ汁	焼きいも チーズ 牛乳	カルシウムせんべい ジャムサンド 野菜スープ	精白米 クリー ムコーン ノン エッグマヨ 三 温糖 さつまい も	カレイ パルメ ザンチーズ 油 揚げ 味噌 プ ロセスチーズ 牛乳	切干大根 にん じん かぶ た まねぎ えのき 長ねぎ	520 kcal 17.8 g 11.3 g	大豆 乳

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。