

平成29年度後期予定献立一覧表(12月分)

愛の園保育園・こひつじ保育園

日	全児		1,2歳児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価									
	献立名	午後おやつ (※は手作り)	主食	午前おやつ	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるもとになるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミ ン			
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
5月15日 火金	だいこんシチュー ツナサラダ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	パン	牛乳	ベーコン まぐろ油漬 黄粉	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根 しめじ 胡瓜	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・マカロニ	バター サラダ油	412 508	16.0 19.4	21.0 23.2	284 330	2.2 2.0	1.5 1.8	205 194	0.21 0.23	0.33 0.38	27 21
5月16日 土	チャンポン バナナ	牛乳 せんべい		牛乳	豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・バナナ	中華めん・スープの素 酒・醤油・せんべい	ごま油 サラダ油	454 461	17.4 18.6	12.8 14.6	204 258	1.1 0.9	2.3 2.3	137 155	0.34 0.34	0.37 0.43	27 25
4月18日 月	ひき肉とコーンのカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 クッキー	ごはん	牛乳	牛ひき肉	牛乳・スライス ピザチーズ プレーンヨーグルト	人参	玉葱・スイートコーン グリーンピース・ミカン 白桃缶・パイン缶	米・じゃがいも カレー粉・スープの素 クッキー	油	527 618	16.6 18.3	25.4 23.5	321 346	1.6 1.6	2.1 1.7	195 186	0.25 0.25	0.49 0.47	31 25
1月12日 金火	さつま汁 卵の花のいり煮	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	豚肉・味噌 おから・鶏ひき肉 かつお節	牛乳 煮干し	人参	大根・ごぼう 白菜・葱・干椎茸 生姜	米・さつまいも・砂糖 醤油・酒・丸ボーロ	サラダ油	349 474	17.9 19.4	12.4 13.2	291 323	1.6 1.7	1.3 1.1	194 186	0.32 0.32	0.36 0.42	18 15
20日 水	コロッケ ポイルキャベツ わかめスープ	固形ヨーグルト	パン	牛乳	牛ひき肉 卵	牛乳 干若布 鉄強化ヨーグルト	人参	玉葱 キャベツ 葱	ローパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・スープの素	油	375 495	10.8 15.8	19.0 21.8	112 209	7.7 7.8	1.5 1.9	203 201	0.16 0.17	0.24 0.34	52 45
11月22日 月金	煮魚 かぼちゃ含め煮 大根のみそ汁	牛乳 りんご	ごはん	牛乳	白身魚 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	南瓜 人参	生姜・大根・玉葱 葱・りんご	米・酒・砂糖・醤油	油	346 472	20.9 21.7	10.6 11.8	297 328	1.8 1.6	1.9 1.6	309 277	0.18 0.2	0.32 0.39	35 29
8月19日 金火	れんこんの揚げ団子 ブロッコリー(オリーブオイル) オニオンスープ	牛乳 おかき おやつりんご	パン	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳 おやつりんご	人参	れんこん 玉葱 生姜	ローパン・片栗粉 キャベツ・スープの素 おかき	油 マヨネーズ	404 503	18.4 21.5	18.3 21.1	242 311	1.3 1.2	1.4 1.7	159 158	0.17 0.2	0.34 0.4	55 45
9月21日 土木	親子うどん みかん	牛乳 ビスケット		牛乳	鶏肉 かまぼこ 出し昆布	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	玉葱 葱 みかん	乾めん・砂糖・醤油 酒・ビスケット	油	464 472	19.1 20.2	14.4 15.9	349 387	1.7 1.5	2.9 2.8	276 281	0.2 0.24	0.35 0.51	38 28
7月28日 木木	肉じゃが 青梗菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	ごはん	牛乳	牛肉 味噌	牛乳・煮干し 干若布 おやつ昆布	人参	玉葱 グリーンピース	米・じゃがいも・砂糖 醤油・あられ	油	336 465	15.1 16.9	11.3 12.5	307 337	2.1 1.9	2.0 1.7	216 204	0.2 0.23	0.35 0.43	38 32
6月27日 水水	厚揚げの中華風煮 春雨スープ	牛乳 クラッカー	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油 スープの素・酢・片栗粉 春雨・クラッカー	油 ごま油	319 451	15.0 16.9	15.6 15.8	315 341	1.5 1.4	1.8 1.5	168 165	0.27 0.28	0.31 0.36	18 15
13月26日 水火	鶏肉のみそ焼き風 えのきのすまし汁 小松菜と塩昆布の中華あえ	牛乳 *ホーレン草のカップケーキ	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・煮干し 出し昆布・塩昆布 プロセッコチーズ	人参	えのき茸 葱 ほうれん草	米・みりん・酒・砂糖 醤油・黒砂糖 ホットケーキミックス	油 ごま油 白ごま	443 551	25.8 25.4	22.7 21.5	401 409	3.2 2.9	2.0 1.6	324 290	0.28 0.28	0.52 0.55	25 21
14日 木	レバーのてり煮 人参とじゃがいものつや煮 大根とわかめのみそ汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参	生姜 大根	米・砂糖・醤油・酒 じゃがいも・スープの素	油	353 477	20.0 21.1	12.7 13.5	268 305	5.8 4.8	1.5 1.3	7162 5760	0.31 0.31	1.19 1.07	29 24
誕生 25月	ケチャップライス・鶏のから揚げ グリーンサラダ・コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ		牛乳	豚ひき肉 鶏肉	牛乳	人参	玉葱・グリーンピース 生姜・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・キャベツ 片栗粉・上新粉・酢 砂糖・カステラ	バター 油 サラダ油	788 683	27.7 24.6	31.0 28.0	229 268	2.2 1.5	2.5 2.1	281 256	0.46 0.37	0.62 0.59	65 51

冬の野菜

大根・かぶ・ねぎ・白菜などは、寒くなって味がよくなる冬の野菜です。シシトウ・里芋・れんこん・大根・生姜などの根菜類は、からだを温めるものが多く、積極的にとりたいたいものです。

きゃりやトト、なすなどの本来は夏に採れる野菜は、からだを冷やす働きがあり、冬に摂りすぎると体を冷やしすぎてしまう恐れがあります。

人参・かぼちゃ、(エドムスビなどの)緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富ですので、風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます。

★12月2日(土)は、クリスマス礼拝のため、給食は、お菓子詰め合わせとなります。

※平均栄養価は行事食を除く

年齢	基準量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	A	B1	B2	C
以上児	400	15.0	~18	270	2.1	1.9	205	0.28	0.35	20
平均栄養価	399	17.8	16.4	283	2.6	1.9	533	0.24	0.41	32
未満児	480	19.0	~16	200	2.3	1.8	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	496	19.6	17.4	324	2.4	1.8	462	0.26	0.46	26