

令和5度12月の献立表

新町保育園

| 日 曜 | 献立名 | 午後 おやつ | 熱や力に なるもの | 血や肉や骨 になるもの | 体の調子を 整えるもの | エネルギー表示 (4歳児) | 6:15 おやつ |
|-------|--|------------------|---|--|---|---|-------------|
| 1 金 | ごはん ぶりの照り焼き パンサンスー 豚汁 みかん | 牛乳 *コロッケパン | 米 油 砂糖 春雨 さといも ロールパン | 牛乳 ぶり 豚もも肉 油揚げ たまご ボンレスハム | しょうが きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかん | エネルギー 615 Kcal タンパク質 23.5 g 脂質 21.3 g 塩分 2 g | 麦茶 せんべい |
| 2 土 | 煮込みうどん 野菜炒め チーズ バナナ | 牛乳 *ゆかりおむすび | 米 油 砂糖 うどん 白ごま | 牛乳 油揚げ 鶏もも肉 豚肩肉 チーズ | たまねぎ にんじん ねぎ しめじ きゃべつ もやし チンゲン菜 バナナ | エネルギー 541 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 18.1 g 塩分 2.2 g | 麦茶 クッキー |
| 4 月 | ごはん サバの味噌煮 白和え すまし汁 りんご | 牛乳 *大学芋 | 米 油 砂糖 白ごま さつまいも 黒ゴマ | 牛乳 さば ひじき 豆腐 わかめ 鶏もも肉 | しょうが にんじん しめじ ほうれん草 あさつき りんご | エネルギー 585 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 19.7 g 塩分 2.5 g | 麦茶 ビスケット |
| 5 火 | ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 大根のコンソメスープ バナナ | *鮭茶漬 | 米 油 砂糖 ロールパン マカロニ バター パン粉 小麦粉 | 牛乳 鶏もも肉 チーズ ベーコン 鮭 焼き海苔 | コーン たまねぎ しめじ パセリ ブロッコリー カリフラワー にんじん 大根 キャベツ バナナ 小松菜 | エネルギー 579 Kcal タンパク質 23 g 脂質 18.8 g 塩分 2.6 g | 麦茶 せんべい |
| 6 水 | ごはん いわしバーグ ポテトサラダ きゃべつの味噌汁 りんご | 牛乳 *ヨーグルトケーキ | 米 油 砂糖 パン粉 じゃがいも マヨネーズ ミックス粉 バター | 牛乳 いわし たまご ロースハム 油揚げ ヨーグルト | 玉ねぎ れんこん しょうが きゅうり にんじん コーン きゃべつ あさつき りんご レモン果汁 | エネルギー 607 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 20.1 g 塩分 2 g | 麦茶 クッキー |
| 7 木 | 鮭とほうれん草のスパゲッティ 冬のフレンチサラダ オニオンスープ バナナ | 牛乳 *おこわおむすび | 米 油 砂糖 スパゲッティ バター さつまいも | 牛乳 鮭 ロースハム 焼き海苔 鶏もも肉 | たまねぎ 人参 えのき しめじ ほうれん草 れんこん ブロッコリー コーン パセリ バナナ 干しシタケ ごぼう | エネルギー 554 Kcal タンパク質 22.9 g 脂質 12.3 g 塩分 2 g | 麦茶 せんべい |
| 8 金 | ハヤシライス レンコンサラダ みかん ジョア | 麦茶 *スイートポテトパイ | 米 油 砂糖 バター バイ生地 マヨネーズ 黒ゴマ 白ごま さつまいも | ジョア 豚肩ロース ボンレスハム たまご | たまねぎ にんじん パセリ れんこん きゃべつ コーン みかん | エネルギー 587 Kcal タンパク質 17.9 g 脂質 21.7 g 塩分 1.8 g | 麦茶 クッキー |
| 生活発表会 | 豚肉の甘辛丼 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁 バナナ | 牛乳 デニッシュパン | 米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ふ | 牛乳 豚肩ロース ロースハム | 玉ねぎ 人参 ピーマン きゃべつ きゅうり コーン バナナ | エネルギー 606 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 23.6 g 塩分 1.6 g | 麦茶 せんべい |
| 11 月 | ごはん 鮭の西京焼き 五目きんぴら 豚もやしスープ りんご | 牛乳 *カリカリさといも | 米 油 砂糖 さといも ごま油 片栗粉 白ごま 黒ゴマ | 牛乳 鮭 さつま揚げ 豚もも肉 かつお節 | れんこん ごぼう にんじん しらたき ピーマン しょうが もやし ねぎ りんご | エネルギー 565 Kcal タンパク質 21 g 脂質 19.7 g 塩分 1.8 g | 麦茶 クッキー |
| 12 火 | バターサンド チキンカツ ツナサラダ 白菜のあったかシチュー バナナ | 麦茶 *塩昆布おにぎり | 米 油 砂糖 食パン マーガリン 小麦粉 パン粉 バター 白ごま | 牛乳 鶏むね肉 たまご ツナ 鶏ひき肉 ごぶ | ブロッコリー にんじん きゃべつ 白菜 たまねぎ しめじ グリンピース バナナ | エネルギー 587 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 22.4 g 塩分 2.2 g | 麦茶 せんべい |
| 13 水 | ごはん ぶりの照り焼き パンサンスー 豚汁 みかん | 牛乳 *焼きそばパン | 米 油 砂糖 春雨 さといも ロールパン 中華麺 | 牛乳 ぶり 豚もも肉 油揚げ たまご ボンレスハム | しょうが きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかん きゃべつ | エネルギー 591 Kcal タンパク質 23.1 g 脂質 19.2 g 塩分 2.1 g | 麦茶 クッキー |
| 14 木 | 肉うどん ちくわの磯部揚げ もやしのおかか和え バナナ | 牛乳 *たこ焼き風おにぎり | 米 油 砂糖 うどん マヨネーズ 白ごま | 牛乳 豚肩ロース 青のり ちくわ 鰹節 チーズ ウインナー | 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 しめじ もやし きゃべつ バナナ | エネルギー 579 Kcal タンパク質 21.2 g 脂質 19.1 g 塩分 2.6 g | 麦茶 せんべい |
| 誕生日会 | 天然酵母の牛乳パン サーモンのノルウェー風 ごちそうサラダ ホタテ貝のホワイトシチュー みかん缶 | 麦茶 ショートケーキ | ロールパン じゃがいも 小麦粉 バター | 鮭 ホタテ貝 生クリーム ウインナー チーズ 牛乳 鶏もも肉 | にんじん きゃべつ ブロッコリー コーン缶 玉ねぎ しいたけ みかん缶 | エネルギー 679 Kcal タンパク質 25 g 脂質 32.4 g 塩分 2.9 g | 麦茶 せんべい |

♪幼児クラスの月間平均熱量587kcal タンパク質22.0g 脂質19.4g 塩分2.2gです
 ♪乳児クラスの月間平均熱量484kcal タンパク質18.4g 脂質15.7g 塩分1.7gです
 ♪おやつ*印は園内の手作りメニューです
 ♪都合により献立変更をすることがあります
 ♪乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります

園の基準 エネルギー580kcal
(幼児) タンパク質 20g

| 日 曜 | 献立名 | おやつ 午後 | 熱や力に なるもの | 血や肉や骨 になるもの | 体の調子を 整えるもの | エネルギー表示 | 6:15 おやつ |
|---------------|--|-----------------|--|--|---|---|-------------|
| 16 土 | 煮込みうどん 野菜炒め チーズ バナナ | 牛乳 *ゆかりおむすび | 米 油 砂糖 うどん 白ごま | 牛乳 油揚げ 鶏もも肉 豚肩肉 チーズ | たまねぎ にんじん ねぎ しめじ きゃべつ もやし チンゲン菜 バナナ | エネルギー 541 Kcal タンパク質 23.4 g 脂質 18.1 g 塩分 2.2 g | 麦茶 せんべい |
| 18 月 | ごはん サバの味噌煮 白和え すまし汁 りんご | 牛乳 *大学芋 | 米 油 砂糖 白ごま さつまいも 黒ゴマ | 牛乳 さば ひじき 豆腐 わかめ 鶏もも肉 | しょうが にんじん しめじ ほうれん草 あさつき りんご | エネルギー 585 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 19.7 g 塩分 2.5 g | 麦茶 クッキー |
| 19 火 | 中華丼 チーズポテト わかめスープ バナナ | *鮭茶漬け | 米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 | 豚肩ロース 粉チーズ わかめ 鮭 焼きのり | 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ もやし えのき バナナ 小松菜 | エネルギー 596 Kcal タンパク質 19.7 g 脂質 17.5 g 塩分 1.4 g | 麦茶 せんべい |
| クリスマス 20 水 | パン格拉タン Xmasチキン ポテト ジュリエンスープ みかん | 麦茶 *プリンアラモード | ロールパン じゃがいも ふ バター 小麦粉 マカロニ 砂糖 | 鶏もも肉 牛乳 たまご 生クリーム チーズ | 玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草 にんにく しょうが ブロッコリー きゃべつ えのき みかん いちご | エネルギー 609 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 30.7 g 塩分 2.1 g | 麦茶 クッキー |
| 21 木 | 鮭とほうれん草のスパゲッティ 冬のフレンチサラダ オニオンスープ バナナ | 牛乳 *おこわおむすび | 米 油 砂糖 スパゲッティ バター さつまいも | 牛乳 鮭 ロースハム 焼き海苔 鶏もも肉 | たまねぎ 人参 えのき しめじ ほうれん草 れんこん ブロッコリー コーン パセリ バナナ 干しシタケ ごぼう | エネルギー 554 Kcal タンパク質 22.9 g 脂質 12.3 g 塩分 2 g | 麦茶 クッキー |
| 22 金 | ごはん いわしバーグ ポテトサラダ きゃべつの味噌汁 りんご | 牛乳 *ヨーグルトケーキ | 米 油 砂糖 パン粉 じゃがいも マヨネーズ ミックス粉 バター | 牛乳 いわし たまご ロースハム 油揚げ ヨーグルト | 玉ねぎ れんこん しょうが きゅうり にんじん コーン きゃべつ あさつき りんご レモン果汁 | エネルギー 607 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 20.1 g 塩分 2 g | 麦茶 せんべい |
| 23 土 | 豚肉の甘辛丼 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁 バナナ | 牛乳 デニッシュパン | 米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ふ | 牛乳 豚肩ロース ロースハム | 玉ねぎ 人参 ピーマン きゃべつ きゅうり コーン バナナ | エネルギー 606 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 23.6 g 塩分 1.6 g | 麦茶 せんべい |
| 25 月 | ごはん 鮭の西京焼き 五目きんぴら 豚もやしスープ りんご | 牛乳 *カリカリさといも | 米 油 砂糖 さといも ごま油 片栗粉 白ごま 黒ゴマ | 牛乳 鮭 さつま揚げ 豚もも肉 かつお節 | れんこん ごぼう にんじん しらたき ピーマン しょうが もやし ねぎ りんご | エネルギー 565 Kcal タンパク質 21 g 脂質 19.7 g 塩分 1.8 g | 麦茶 クッキー |
| 26 火 | バターサンド チキンカツ ツナサラダ 白菜のあったかシチュー バナナ | 麦茶 *塩昆布おにぎり | 米 油 砂糖 食パン マーガリン 小麦粉 パン粉 バター 白ごま | 牛乳 鶏むね肉 たまご ツナ 鶏ひき肉 こぶ | ブロッコリー にんじん きゃべつ 白菜 たまねぎ しめじ グリンピース バナナ | エネルギー 587 Kcal タンパク質 23.2 g 脂質 22.4 g 塩分 2.2 g | 麦茶 せんべい |
| 27 水 | ハヤシライス レンコンサラダ みかん ジョア | 牛乳 豆腐ドーナツ | 米 油 砂糖 バター マヨネーズ 白ごま | ジョア 豚肩ロース肉 ボンレスハム | たまねぎ にんじん グリンピース れんこん きゃべつ コーン みかん パセリ | エネルギー 595 Kcal タンパク質 19.7 g 脂質 21.3 g 塩分 1.7 g | 麦茶 せんべい |
| 28 木 | 年越しうどん ちくわの磯部揚げ もやしのおかか和え バナナ | 牛乳 *わかめおにぎり | 米 油 砂糖 うどん 白ごま | 牛乳 豚肩ロース 青のり ちくわ 鰹節 | 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 しめじ もやし きゃべつ バナナ | エネルギー 530 Kcal タンパク質 20.1 g 脂質 14.5 g 塩分 2.9 g | 麦茶 せんべい |



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいて
ください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。
代替え食品を使用した献立を提供いたします。

今月の食育

星2組 きのこほぐし

花組 きゃべつちぎりきのこほぐし 玉ねぎの皮むき

雪組 野菜の皮むき(ピーラー)

月組 鏡餅づくり など