

平成30年



# 12月献立表



マロニエ幼稚園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
3	月	ウエハース 麦茶	麦ご飯 味噌汁 あじのから揚げ 白菜とりんごのフレンチサラダ チーズ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 あじ チーズ 牛乳	米 押し麦 ごま油 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 切干大根 にんにく しょうが 白菜 りんご きゅうり
4	火	ビスケット 麦茶	〜つくし組れんげ組保育参観〜 焼き鶏丼 味噌汁 おかか和え パナナ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	鶏肉 味噌 木綿豆腐 かつお節 クリーム	米 砂糖 ウエハース ビスケット	さやいんげん 焼きのり 昆布 干しいたけ 小松菜 大根 ほうれん草 人参 もやし パナナ オレンジジュース アガー
5	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 炒り鶏 マカロニサラダ パナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 里芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 無塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 大根 人参 グリンピース きゅうり コーン パナナ
6	木	アンパンマン せんべい 麦茶	あんかけ焼きそば コンソメスープ 海藻の和え物 オレンジ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 米 せんべい	白菜 もやし チンゲン菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき茸 キャベツ わかめ コーン オレンジ 焼き込みわかめ
7	金	ビスケット 麦茶	ご飯 チキンカレー 大根サラダ フルーツポンチ 麦茶	おまんじゅう 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 あんまん風饅頭 ビスケット	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パイン缶 黄桃缶 パナナ
10	月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き れんこんサラダ りんご 麦茶	人参蒸しパン 牛乳	味噌 鮭 牛乳	米 小切麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 ウエハース	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ れんこん ほうれん草 人参 りんご
11	火	ビスケット 麦茶	丸パン シチュースープ ピザ風ミートローフ 大根のココロサラダ オレンジ 牛乳	クッキー 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ 鶏卵	丸パン じゃが芋 油 パン粉 薄力粉 砂糖 無塩バター ビスケット	人参 しめじ 小松菜 グリンピース 玉ねぎ ビーマン 大根 きゅうり オレンジ
12	水	クラッカー 麦茶	〜たんぽぽ組保育参観〜 マーボー丼 中華スープ ナムル パナナ 麦茶	マドレーヌ 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 鶏卵	油 砂糖 片栗粉 ごま油 米 ごま 無塩バター 薄力粉 クラッカー	長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ もやし ほうれん草 人参 切干大根 パナナ
13	木	アンパンマン せんべい 麦茶	わかめご飯 味噌汁 チーズ入り玉子焼き 切干大根煮物 みかん 麦茶	焼きいも 小魚 牛乳	味噌 鶏卵 チーズ 油揚げ 煮干し 牛乳	米 砂糖 さつま芋 せんべい	焼き込みわかめ 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ 切干大根 人参 グリンピース みかん
14	金	ビスケット 麦茶	●お誕生会● ピビンバご飯 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ プリン 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳 クリーム	米 ごま油 砂糖 ごま ビーフン 油 プリンの素 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ビスケット	しょうが ほうれん草 もやし 人参 焼きのり チンゲン菜 長ねぎ わかめ 白菜
17	月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 塩昆布和え りんご 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 たら チーズ 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 りんご ウエハース
18	火	ビスケット 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 きび あわ 黒米 砂糖 油 ウエハース ビスケット	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 万能ねぎ しょうが にんにく りんご レモン 白菜 人参 小松菜 オレンジ ぶどうジュース アガー
19	水	クラッカー 麦茶	☆クリスマス献立☆ キャロットライス コンソメスープ クリスピーチキン パスタサラダ りんご 牛乳	ツリーパンケーキ 牛乳	鶏肉 クリーム 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 コーンフレーク 油 スパゲティ ポットケーキ いちごジャム クッキー生地 クラッカー	人参 パセリ 玉ねぎ 大根 小松菜 にんにく キャベツ きゅうり りんご
20	木	アンパンマン せんべい 麦茶	ハヤシライス じゃこ野菜の和え物 ジャムヨーグルト 麦茶	きな粉揚げパン 小魚 牛乳	豚肉 しらす ヨーグルト スキムミルク きな粉 煮干し 牛乳	米 油 砂糖 ロールパン せんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ ほうれん草 りんごソース
21	金	ビスケット 麦茶	【冬至】 かぼちゃご飯 すまし汁 さほのみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え みかん 麦茶	カップケーキ 麦茶	木綿豆腐 さば 味噌 鶏卵	米 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉 ビスケット	南瓜 昆布 干しいたけ 大根 わかめ しょうが 小松菜 白菜 ごぼう 人参 みかん
25	火	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 車麩チャンプルー さつま芋サラダ パナナ 麦茶	甘食 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 鶏卵 練乳	米 車麩 ごま油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 ビスケット	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 もやし 人参 たら きゅうり レーズン パナナ
26	水	クラッカー 麦茶	すき焼き風丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	ミルクゼリー 小魚 麦茶	豚肉 焼き豆腐 味噌 油揚げ 牛乳 煮干し	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ごま いちごジャム クラッカー	白菜 しらす えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ わかめ もやし ほうれん草 人参 オレンジ アガー
27	木	アンパンマン せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め もやしののり和え チーズ 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 小切麩 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが もやし ほうれん草 人参 焼きのり
28	金	ビスケット 麦茶	二色そぼろ丼 味噌汁 春雨サラダ みかん 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 麦茶	鶏肉 鮭 味噌 厚揚げ	米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま 薄力粉 ビスケット	しょうが さやいんげん 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ きゅうり 人参 みかん 南瓜

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	17.8	13.2	225	1.5
児 平均量	513	17.9	14.3	241	1.5
幼 目標量	585	18.5	16.2	270	1.8
児 平均量	613	20.2	17.8	278	1.8