

平成30年 12月

献立表

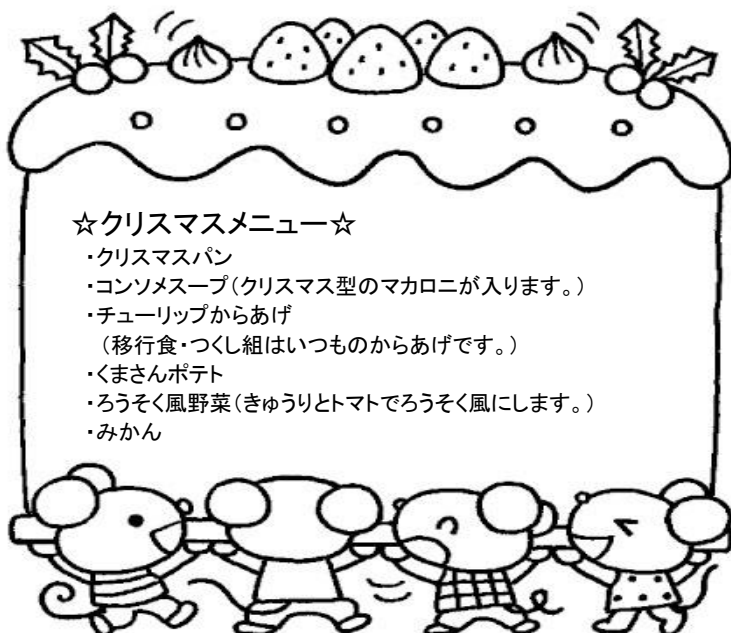
青梅みどり第二保育園

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			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	
1 土	中華風そぼろごはん コンソメスープ もやしサラダ	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	胚芽米／三温糖 かたくり粉／サラダ油 ごま油／マカロニ	豚ひき肉／きな粉	玉ねぎ／グリーンピース にんじん／だいこん もやし／きゅうり／果物	おにぎり 牛乳
3 月	ピタパン チンゲンサイスープ 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ	おかかおにぎり 麦茶 果物	ピタパン／マカロニ マヨネーズ／胚芽米	鶏もも肉／ひじき かつお節	チンゲン菜 マーマレードジャム にんにく／しょうが きゅうり／にんじん 果物	ジャムサンド 牛乳
4 火	ビビンバ丼 わかめスープ マカロニサラダ	人参ケーキ 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ごま油 ごま／マカロニ マヨネーズ／薄力粉 サラダ油／バター	豚ひき肉／みそ わかめ／牛乳	ほうれんそう／にんじん もやし／しょうが ねぎ／きゅうり／果物	ぞうすい 牛乳
5 水	ごはん みそ汁（なめこ、玉葱） 鮭フライ 切干大根ナムル	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／薄力粉／パン粉 サラダ油／白ごま ごま油／三温糖	みそ／煮干し／昆布 鮭／きな粉／牛乳	なめこ／玉ねぎ 切干大根／もやし にんじん とうもろこし缶 果物	にゅうめん 牛乳
6 木	みそうどん 大根とツナの煮物 チーズ	チャーハン 麦茶 果物	うどん／三温糖／胚芽米 サラダ油	豚もも肉／みそ かつお節／こんぶ ツナ缶／チーズ 豚ひき肉	にんじん／はくさい 干し椎茸／だいこん 玉ねぎ／グリーンピース 果物	おにぎり 牛乳
7 金	ごはん すまし汁（玉ねぎ・みつば） タンドリーチキン キャベツとコーンのソテー	クッキー 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油 薄力粉／バター／三温糖	かつお節／こんぶ 鶏もも肉／ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ／みつば キャベツ とうもろこし缶 果物	スパゲティ 牛乳
8 土	鶏丼 中華風スープ ごまあえ	ブアマンケーキ 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油 三温糖／ごま油／ごま 薄力粉	鶏もも肉	玉ねぎ／グリーンピース だいこん／しめじ もやし／にんじん 果物	おにぎり 牛乳
10 月	バーガーパン パンブキンスープ ハンバーグ コールスローサラダ	ソース焼きそば 牛乳 果物	ロールパン／バター 薄力粉／パン粉 マヨネーズ 蒸し中華めん／サラダ油 白ごま	豚ひき肉／牛乳／豚もも あおのり	かぼちゃ／玉ねぎ とうもろこし缶 キャベツ／きゅうり もやし／にんじん 果物	ジャムサンド 牛乳
11 火	マーボー丼 かきたま汁 お浸し	納豆ぎょうざ 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油 三温糖／かたくり粉 ぎょうざの皮	木綿豆腐／豚ひき肉 みそ／たまご／こんぶ かつお節／納豆 チーズ／牛乳	ねぎ／しょうが／玉ねぎ ほうれんそう／もやし にんじん／果物	ぞうすい 牛乳
12 水	ごはん みそ汁（大根・油揚げ） かじきの竜田揚げ 切り昆布煮付け	ジャムサンド 牛乳 果物	胚芽米／かたくり粉 サラダ油／三温糖 食パン／マーガリン	油揚げ／みそ／かつお節 煮干し／かじき 刻み昆布／竹輪／牛乳	だいこん／しょうが にんじん／いんげん ブルーベリージャム 果物	にゅうめん 牛乳
13 木	スパゲティミートソース 白菜スープ さつまいもサラダ	ツナのそぼろずし 麦茶 果物	スパゲティ／サラダ油 かたくり粉／さつまいも マヨネーズ／胚芽米 三温糖	豚ひき肉／チーズ ツナ缶／のり	玉ねぎ／ピーマン にんじん／はくさい とうもろこし缶 きゅうり／グリーンピース 果物	ぞうすい 牛乳
14 金	ごはん すまし汁（しめじ・みつば） チキンの照り焼き ブロッコリーおかか和え	おふのココアラスク 牛乳 果物	胚芽米／焼きふ／バター 三温糖	かつお節／昆布 鶏もも肉／牛乳	しめじ／みつば ブロッコリー／にんじん 果物	おにぎり 牛乳
15 土	中華風そぼろごはん コンソメスープ もやしサラダ	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	胚芽米／三温糖 かたくり粉／サラダ油 ごま油／マカロニ	豚ひき肉／きな粉	玉ねぎ／グリーンピース にんじん／だいこん もやし／きゅうり 果物	おにぎり 牛乳
17 月	ピタパン チンゲンサイスープ 鶏肉のオレンジ焼き ひじきサラダ	おかかおにぎり 麦茶 果物	ピタパン／マカロニ マヨネーズ／胚芽米	鶏もも肉／ひじき かつお節	チンゲン菜 マーマレードジャム にんにく／しょうが きゅうり／にんじん 果物	ジャムサンド 牛乳
18 火	ビビンバ丼 わかめスープ マカロニサラダ	人参ケーキ 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ごま油 ごま／マカロニ マヨネーズ／薄力粉 サラダ油／バター	豚ひき肉／みそ わかめ／牛乳	ほうれんそう／にんじん もやし／しょうが ねぎ／きゅうり／果物	ぞうすい 牛乳

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			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	
19 水	ごはん みそ汁(なめこ、玉葱) 鮭フライ 切干大根ナムル	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉/パン粉 サラダ油/白ごま ごま油/三温糖	みそ/煮干し/昆布 鮭/きな粉/牛乳	なめこ/玉ねぎ 切干大根/もやし にんじん とうもろこし缶 果物	にゅうめん 牛乳
20 木	みそうどん 大根とツナの煮物 チーズ	チャーハン 麦茶 果物	うどん/三温糖/胚芽米 サラダ油	豚もも肉/みそ かつお節/こんぶ ツナ缶/チーズ 豚ひき肉	にんじん/はくさい 干し椎茸/だいこん 玉ねぎ/グリーンピース 果物	おにぎり 牛乳
21 金	ごはん すまし汁(玉ねぎ・みつば) タンドリーチキン キャベツとコーンのソテー	クッキー 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油 薄力粉/バター/三温糖	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ/みつば キャベツ とうもろこし缶 果物	スパゲティ 牛乳
22 土	鶏丼 中華風スープ ごまあえ	プアマンケーキ 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油 三温糖/ごま油/ごま 薄力粉	鶏もも肉	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/しめじ もやし/にんじん 果物	おにぎり 牛乳
25 火	クリスマスパン コンソメスープ から揚げ くまさんポテト ろうそく風野菜 果物	クリスマスカップケーキ 麦茶	ロールパン/マカロニ 三温糖/かたくり粉 じゃがいも/サラダ油 薄力粉/バター	手羽元(幼) 鶏もも肉(乳) 牛乳/生クリーム	玉ねぎ/しょうが きゅうり/トマト 果物/いちご	ジャムサンド 牛乳
26 水	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) かじきの竜田揚げ 切り昆布煮付け	ジャムサンド 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉 サラダ油/三温糖 食パン/マーガリン	油揚げ/みそ/かつお節 煮干し/かじき 刻み昆布/竹輪/牛乳	だいこん/しょうが にんじん/いんげん ブルーベリージャム 果物	にゅうめん 牛乳
27 木	スパゲティミートソース 白菜スープ さつまいもサラダ	ツナのそぼろずし 麦茶 果物	スパゲティ/サラダ油 かたくり粉/さつまいも マヨネーズ/胚芽米 三温糖	豚ひき肉/チーズ ツナ缶/のり	玉ねぎ/ピーマン にんじん/はくさい とうもろこし缶 きゅうり/グリーンピース 果物	ぞうすい 牛乳
28 金	ごはん すまし汁(しめじ・みつば) チキンの照り焼き ブロッコリーおかか和え	おふのココアラスク 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/バター 三温糖	かつお節/昆布 鶏もも肉/牛乳	しめじ/みつば ブロッコリー/にんじん 果物	おにぎり 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
 ☆保育園のお米は胚芽米を使用しています
 ☆25日はお誕生日会クリスマスパーティーです

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	545	18.8	17.7
乳児	483	17.1	16.7



おやつは
カップケーキです☆

