

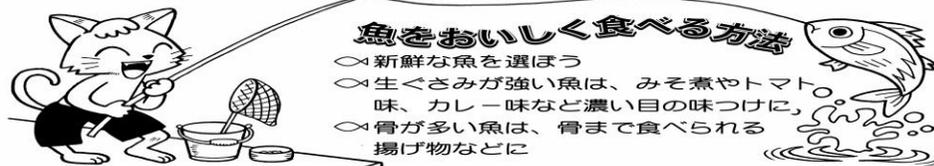
令和元年度

12月の献立表

貴船保育園

日	全児			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	血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		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
2月18日 水	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	パン	牛乳 ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャベツ・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油	556 499	15.9 15.2	27.5 24.8	305 328	1.9 1.4	2.4 2.1	263 239	0.25 0.23	0.36 0.37	35 29
3月20日 火	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳 白身魚 味噌	牛乳 煮干し 干若布	南瓜 チンゲンサイ	生姜	米・酒・砂糖・醤油 食パン・いちごジャム	サラダ油	567 506	26.3 23.3	11.6 12.2	326 347	2.4 1.8	2.3 1.9	323 288	0.24 0.22	0.36 0.42	36 29
4月 水	コロッケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	パン	牛乳 合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参	玉葱 キャベツ 葱	ロールパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・スープの素・ゼリー	油 サラダ油	534 496	15.4 15.3	22.5 20.8	69 144	1.4 1.2	2 1.8	164 162	0.31 0.26	0.17 0.24	69 62
5月17日 木	鶏肉のみそ焼き風 麩のすまし汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳 鶏肉 味噌 黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ブロッコリー	葱	米・みりん・酒・砂糖 白玉ふ・醤油・ボン酢 マカロニ	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油	628 553	27.5 24.6	24.5 22.6	276 307	2.6 2	1.6 1.3	143 145	0.25 0.23	0.44 0.46	41 34
6月16日 金	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 クラッカー	ごはん	牛乳 厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・クラッカー	サラダ油	544 484	21.1 19.4	18.4 17.8	428 430	3.3 2.6	1.8 1.5	234 218	0.38 0.31	0.36 0.41	20 17
21日 土	チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ		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・みかん	中華めん・スープの素・酒 醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油	627 440	20.3 18.4	13.8 15.1	223 270	1.4 0.9	2.1 2.1	207 212	0.42 0.38	0.39 0.45	41 36
9月26日 木	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 *ホーレン草のアップケーキ (9日・24日)	ごはん	牛乳 合挽肉 まぐろ油漬	牛乳・スキムルク ピザチーズ ブレードチーズ	人参 ほうれん草	玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 黒砂糖・ホットケーキミックス	サラダ油	713 623	24.7 22	27.7 24.8	377 386	2.1 1.8	2.6 2.1	232 215	0.37 0.32	0.53 0.51	42 34
10月23日 火	さつま汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳 豚肉・味噌 おから	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・せんべい	サラダ油	534 480	20.9 19.3	12.3 12.7	289 320	2.1 1.6	1.4 1.2	188 181	0.36 0.32	0.36 0.4	18 15
11月27日 水	れんこんの揚げ団子 ブロッコリー(オリーブ系) オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	パン	牛乳 白身魚すり身 卵	牛乳 おやついりこ	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ロールパン・片栗粉・ケチャップ スープの素・おかき	サラダ油 マヨネーズ	562 501	23.5 21.2	22.8 21.1	264 302	1.7 1.1	2 1.7	160 158	0.22 0.2	0.37 0.4	56 46
12月24日 木	肉じゃが 白菜のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース (12日・26日)	ごはん	牛乳 牛肉	牛乳・煮干し 出し昆布	人参	玉葱・グリーンピース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・ウエハース	サラダ油	519 466	15.5 14.9	8.5 9.8	291 321	7.9 6.2	1.8 1.5	238 221	0.21 0.2	0.47 0.51	68 56
13日 金	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根	米・砂糖・醤油・サブレ	油	673 476	24.4 20	16.2 15.6	283 311	2.1 1.4	1.2 1	172 168	0.54 0.44	0.41 0.42	33 27
14月28日 土	親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット		牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット	サラダ油	652 481	22.4 20.4	15 16	339 377	2.3 1.7	2.9 2.8	224 241	0.25 0.21	0.47 0.53	19 17
19日 木	レバーボール トマト えのきだけスープ	牛乳 サブレ	パン	牛乳 鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムルク 干若布	人参 ピーマン トマト	玉葱 えのき茸 葱	ロールパン・小麦粉・スープの素 サブレ	ピーナッツ サラダ油	563 505	22.4 20.6	24.8 22.8	247 286	4.1 3.2	1.9 1.6	47.7 3795	0.36 0.31	0.98 0.88	24 20
誕生 25日 水	チキンライス・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 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	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・ケチャップ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖	サラダ油 バター	944 664	29.8 23.9	29.3 26.2	232 267	2.5 1.5	2.7 2.3	298 269	0.41 0.3	0.61 0.57	64 52

25日(水) 誕生会
27日(金) バイキング(きりん・たぬき)



栄養価	標準量	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	基準量	579	18.1	12.5	273	2.5	1.8	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	415	18	18.5	289	2.3	1.9	411	0.27	0.41	38
未満児	基準量	604	22	19	294	2.7	2	406	0.31	0.43	20
	平均栄養価	502	19.7	18	327	2.1	1.8	364	0.27	0.45	32

令和元年度12月



延長おやつ例



貴船保育園

日・曜	未満児 主 食	昼 食	お や つ	延長おやつ	延長おやつ栄養価		
					上:以上児、下:未満児 Kcal	蛋白質 g	脂質 g
2 月	18 水	パン だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	牛乳 おかき	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
3 火	20 金	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
4 水		パン コロケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9
5 木	17 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き風 麩のすまし汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
6 金	16 月	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 クラッカー	牛乳 サブレ	114	3.9	5.5
					104	3.8	5.1
21 土		チャンボン みかん	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
9 月	26 水	ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 *ホーレン草のカップケーキ (9日・24日)	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
10 火	23 月	ごはん さつま汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	牛乳 マドレーヌ	200	5	11.4
					173	4.7	9.9
11 水	27 金	パン れんこんの揚げ団子 ブロッコリー(オロソス) オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 クラッカー	116	4.2	6.1
					106	4	5.6
12 木	24 火	ごはん 肉じゃが 白菜のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース (12日・26日)	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
13 金		ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 サブレ	牛乳 カステラ	118	4.3	4.5
					118	4.3	4.5
14 土	28 土	親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
19 木		パン レバーボール トマト えのきだけスープ	牛乳 サブレ	牛乳 カステラ	131	4.5	4.7
					118	4.3	4.5
誕生 25 水		チキンライス・鶏のから揚げ グリーンサラダ・コンスープ みかん	牛乳 カステラ	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9