

保育所てんとう虫 平成30年 12月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【 きいろ 】 熱や力になるもの	【 あか 】 血や骨になるもの	【 みどり 】 体の調子を整えるもの		
3	月	英語	高野豆腐のそぼろごはん すまし汁・おひたし ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ かつまいも 薄力粉	鶏肉 高野豆腐 ひじき 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ しいたけ しょうが もやし ほうれん草 コーン	お茶 ☆鬼まんじゅう	316kcal
4	火		ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油 食パン	鶏肉 みそ 牛乳 きなこ	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ 大根	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	274kcal
5	水	身体測定	芋ご飯・中華スープ 回鍋肉 ☆ゼリー	米 かつまいも サラダ油 砂糖 片栗粉 マカロニ	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳 きなこ	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ コーン	牛乳 ☆マカロニの安倍川	256kcal
6	木	お話し会	ごはん・すまし汁 鶏肉のねぎダレ煮・おひたし ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 焼きふ かつまいも	鶏肉 わかめ	しょうが ねぎ 大根 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり	お茶 ☆ふかし芋	349kcal
7	金	クッキー作り	ハヤシライス ごま和え ☆ゼリー	米 サラダ油 ごま 砂糖 薄力粉 マーガリン	豚肉 大豆水煮 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし キャベツ	牛乳 ☆クッキー	346kcal
10	月		ごはん・中華スープ 肉豆腐・春雨サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 かつまいも	豆腐 豚肉 わかめ ツナ 豆乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ コーン きゅうり	お茶 ☆いもようかん	348kcal
11	火		ごはん・すまし汁 野菜とかつまいもの旨煮 ☆ゼリー	米 かつまいも サラダ油 砂糖 焼きふ ごま	鶏肉 豆腐 わかめ みそ	大根 人参 玉ねぎ いんげん しいたけ	お茶 ☆五平もち	267kcal
12	水	避難訓練	中華飯・中華スープ じゃがいもきんぴら ☆ゼリー	米 サラダ油 ごま油 じゃがいも ごま 薄力粉 砂糖 かつまいも	豚肉 わかめ 牛乳 豆乳	人参 小松菜 しょうが キャベツ 玉ねぎ コーン	牛乳 ☆かつまいも 蒸しパン	285kcal
13	木		かけうどん じゃがいものそぼろ煮 ☆ゼリー	うどん じゃがいも 砂糖 サラダ油 米	わかめ 豚肉 ツナ	ねぎ しいたけ 人参 玉ねぎ グリンピース	お茶 ☆ツナおにぎり	242kcal
14	金	お誕生日会	ごはん・すまし汁 白身魚のみそあんかけ おひたし☆ゼリー	米 薄力粉 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス	白身魚 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	キャベツ 人参 グリンピース 玉ねぎ 大根 もやし きゅうり	牛乳 ☆お誕生日デザート	247kcal
17	月		カレーライス みそドレサラダ ☆ゼリー	米 かつまいも サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	お茶 ☆リースンボッキー	340kcal
18	火	クリスマス コンサート	マーボー丼・中華スープ 切干大根サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉	豆腐 豚肉 みそ わかめ ツナ 牛乳 豆乳	人参 ねぎ しょうが しいたけ キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり 切干大根 ほうれん草	牛乳 ☆ほうれん草 蒸しパン	363kcal
19	水		ごはん・ポトフ 豆サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも	鶏肉 大豆水煮 ツナ	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ コーン きゅうり	お茶 ☆おにぎり	358kcal
20	木	クリスマス会	ごはん・コーンスープ てりかけ・ポテトサラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも	鶏肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ コーン 人参 ブロッコリー	牛乳 クリスマスケーキ	419kcal
21	金	英語	ピピンパ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油 薄力粉 サラダ油	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 きなこ	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	牛乳 ☆きなこクッキー	278kcal
25	火		ツナピラフ・コンソメスープ パンサンデー ☆ゼリー	米 春雨 ごま 食パン ジャム	ツナ 牛乳	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー きゅうり	牛乳 ☆ジャムサンド	280kcal
26	水		ごはん・すまし汁 鶏のつくね焼き・人参しりしり ☆ゼリー	米 片栗粉 砂糖 焼きふ サラダ油	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし	牛乳 お菓子	293kcal
27	木		二色丼・すまし汁 もやしときゅうりのゆかり和え ☆ゼリー	米 砂糖 サラダ油	鶏肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ しいたけ 大根 もやし きゅうり	牛乳 お菓子	326kcal
28	金		ドライカレー ツナサラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ きゅうり	牛乳 お菓子	321kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 (497kcal:17.3g:13.6g)