






# 12月のこんだて

【新庄保育園】

日付	曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	【乳児栄養価】 エネルギー たんぱく質	【幼児栄養価】 エネルギー たんぱく質
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからの調子を整えるもの			
1	水	牛乳 カルシウムせんべい	◇お弁当の日(どんぶり・さくら) ごはん 鮭の塩焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁 みかん	米	さば きざみあげ	キャベツ コーン 玉葱 みかん	牛乳 おからだんご	570 kcal 18.9 g	606 kcal 21.9 g
2	木	牛乳 星たべよ	ごはん すき焼き風煮 切り干し大根のごまネーズ パイナップル	米 麩 白ごま すりごま エッグケアマヨ	豚肉	白菜 玉葱 人参 干しいたけ 切干大根 きゅうり コーン パイナップル	牛乳 れんこんチップス	557 kcal 19.9 g	684 kcal 26.0 g
3	金	牛乳 えび満月 ●かぼちゃクッキー	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 花野菜の和え物 すまし汁 オレンジ	米	鶏肉	大根おろし 枝豆 カリフラワー フロccoli 玉葱 わかめ オレンジ	牛乳 麩のラスク ごまいりご ●いりこラスク増量	476 kcal 20.0 g	543 kcal 25.2 g
4	土	牛乳 ぼたぼた焼き ●アンパンマンせんべい	ミートスパゲティ りんご	スパゲティ	大豆たんぱく	玉葱 人参 グリーンピース リンゴ	牛乳 ビスケット	428 kcal 19.4 g	553 kcal 25.3 g
6	月	牛乳 白い風船	ごはん 鶏肉の塩焼 ひじきの炒め煮 味噌汁 みかん	米 キャノーラ油 麩	鶏肉 さつま揚げ	ひじき 人参 きぬさや 玉葱 みかん	牛乳 マーブルクッキー	516 kcal 18.2 g	612 kcal 22.2 g
7	火	牛乳 マンナウエハース	きつねうどん さつま芋の甘辛焼き りんご	うどん さつまいも	きざみあげ	玉葱 人参 わかめ リンゴ	※お茶 昆布むすび	406 kcal 10.5 g	496 kcal 11.7 g
8	水	牛乳 ミニサラダ醤油 ●ほうれん草と小松菜せんべい	ロールパン マーガリン バーベキューソー マカロニサラダ バナナ	ロールパン マーガリン マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 グリーンピース バナナ	牛乳 きなこおはぎ	586 kcal 21.2 g	764 kcal 26.9 g
9	木	牛乳 ビスコ	ごはん 鱈のさくさく揚げ ほうれん草の煮びたし パイナップル	米 キャノーラ油	アジ	ほうれん草 人参 パイナップル	牛乳 フルーツゼリー	506 kcal 18.9 g	568 kcal 22.1 g
10	金	牛乳 ビスケット	ごはん ハンバーグ ケチャップソース 胡瓜の酢の物 オレンジ	米	ハンバーグ	きゅうり わかめ 人参 オレンジ	牛乳 焼きポテト	436 kcal 13.6 g	480 kcal 16.5 g
11	土	牛乳 マンナビスケット	鶏ピビンバ グレープフルーツ	米 ごま油	鶏肉	切干大根 人参 チンゲン菜 グレープフルーツ	牛乳 ぼたぼた焼き ●ほうれん草と小松菜せんべい	447 kcal 15.4 g	544 kcal 19.3 g
13	月	牛乳 せんべい ●チーズスティック	ごはん 肉じゃがコロケ 高野の含め煮 オレンジ	米 キャノーラ油	肉じゃがコロケ 高野豆腐	人参 きぬさや オレンジ	牛乳 アップルケーキ	460 kcal 12.9 g	582 kcal 15.8 g
14	火	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の照り焼き いんげんのごま和え スープ バナナ	米 すりごま	鶏肉	インゲン 人参 玉葱 コーン バナナ	牛乳 サブレ	504 kcal 17.5 g	589 kcal 20.8 g
15	水	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 具入り玉子焼き れんこんサラダ りんご	米 キャノーラ油 エッグケアマヨ	卵 シーチキン 大豆たんぱく	玉葱 木くらげ 赤ピーマン ピーマン れんこん 人参 枝豆 リンゴ	牛乳 フルーツヨーグルト	595 kcal 18.7 g	593 kcal 22.2 g
16	木	牛乳 アスパラガス ●アンパンマンせんべい	ごはん カレーの煮付 キャベツの昆布和え すまし汁 オレンジ	米 ごま油 麩	カレー	キャベツ 人参 塩昆布 ほうれん草 オレンジ	牛乳 スイートポテト	391 kcal 18.1 g	427 kcal 20.7 g
17	金	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 豚肉の味噌漬焼き 春雨の酢の物 パイナップル	米 ごま油 春雨	豚肉	コーン きゅうり パイナップル	牛乳 マカロニあべかわ	571 kcal 19.5 g	622 kcal 23.8 g
18	土	牛乳 星たべよ	機うどん みかん	うどん	鶏肉	白菜 玉葱 人参 干しいたけ わかめ みかん	牛乳 えび満月 ●マンナウエハース	377 kcal 15.4 g	476 kcal 19.5 g
20	月	牛乳 ぼたぼた焼き ●マンナポーロ	ごはん サラダステーキ銀あんかけ 人参のツナ和え 味噌汁 オレンジ	米 麩	シーチキン	人参 インゲン 玉葱 オレンジ	牛乳 グレープゼリー	431 kcal 14.8 g	491 kcal 16.8 g
21	火	牛乳 ビスケット	ごはん 肉豆腐 大根なます バナナ	米 キャノーラ油	豚肉 木綿豆腐	玉葱 人参 干しいたけ 枝豆 切干大根 人参 バナナ	牛乳 メーブルクッキー	541 kcal 19.2 g	667 kcal 24.7 g
22	水	牛乳 白い風船	★冬至★ ごはん 鮭の幽庵焼き 南瓜の煮物 すまし汁 みかん	米	鮭 きざみあげ	刻みゆず 南瓜 きぬさや 白菜 みかん	牛乳 豆乳くすもち	496 kcal 20.1 g	584 kcal 25.1 g
23	木	牛乳 マンナウエハース	食パン マーマレード お豆のトマト煮 青梗菜のソテー りんご	食パン マーマレード キャノーラ油	ウインナー 大豆 ベーコン	キャベツ 玉葱 トマトビュレ チンゲン菜 人参 リンゴ	お茶 ひじきむすび	403 kcal 14.4 g	540 kcal 18.6 g
24	金	牛乳 ミニサラダ醤油 ●マンナポーロ	☆★クリスマスメニュー★ リースごはん 鶏肉の唐揚げ 付け合わせ ポテサラツリー パイナップル	米 キャノーラ油 じゃがいも エッグケアマヨ	鶏肉	コーン 人参 フロccoli 人参 枝豆 パイナップル	乳酸菌飲料 ココアパウダーケーキ	588 kcal 16.6 g	672 kcal 19.0 g
25	土	牛乳 ビスコ	豚丼 グレープフルーツ	米	豚肉	玉葱 人参 インゲン グレープフルーツ	牛乳 星たべよ	505 kcal 17.9 g	601 kcal 23.0 g
27	月	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り豆腐 小松菜のおかか和え みかん	米 キャノーラ油	木綿豆腐 ちくわ かつおぶし	玉葱 白菜 人参 小松菜 人参 みかん	牛乳 レモンクッキー	504 kcal 16.7 g	575 kcal 20.6 g
28	火	牛乳 マンナビスケット	ごはん ハヤシライス フロccoliサラダ りんご	米 ハヤシフレック キャノーラ油 エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 フロccoli コーン リンゴ	牛乳 クラッカーサンド	562 kcal 15.2 g	702 kcal 19.1 g
29	水	牛乳 せんべい ●マンナポーロ	◇お弁当の日				牛乳 ビスケット	131 kcal 5.5 g	153 kcal 5.8 g
30	木	    							
31	金								

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

※完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそのものは使用しません。

●は完了期代替え食です。

