2023年 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 主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
1	金	牛乳 ソフトせんべい	ごはん キーマカレー 三色ナムル りんご	米 カレールー ごま油	大豆たんぱく　豚肉	玉葱　人参 切干大根　人参　ちんげん菜 りんご	牛乳 麩のラスク	エ 584 kcal た 16.7 g 脂 19.0 g 食塩 2.1 g	エ 593 kcal た 20.0 g 脂 17.3 g 食塩 2.6 g
2	土	牛乳 アスパラガス ●代替えお菓子	鶏丼 オレンジ	米	鶏肉	玉葱　キャベツ　ピーマン　人参 オレンジ	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	エ 440 kcal た 16.9 g 脂 12.8 g 食塩 0.9 g	エ 506 kcal た 19.8 g 脂 13.7 g 食塩 1.0 g
4	月	牛乳 星たべよ	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 切り昆布の煮物 中華スープ　グレープフルーツ	米 油 ごま油	鶏肉 きざみあげ	きざみ昆布　人参 玉葱　ドライパセリ　グレープフルーツ	牛乳 桃ケーキ	エ 461 kcal た 17.5 g 脂 16.0 g 食塩 2.3 g	エ 524 kcal た 21.0 g 脂 19.7 g 食塩 2.4 g
5	火	牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	ごはん かきあげ 花野菜の甘酢和え みかん	米 油	ウインナー　魚肉ソーセージ　蒸し大豆	玉葱　南瓜　インゲン カリフラワー　ブロッコリー　人参 みかん	牛乳 豆乳くずもち	エ 518 kcal た 17.4 g 脂 17.0 g 食塩 1.3 g	エ 594 kcal た 22.0 g 脂 18.4 g 食塩 1.1 g
6	水	牛乳 ぽたぽた焼き ●代替えお菓子	ごはん 豚肉のマーマレード焼き シルバーサラダ りんご	米 マーマレード 春雨　エッグケアマヨ	豚肉	人参　きゅうり りんご	牛乳 シュガーパイ	エ 453 kcal た 15.6 g 脂 19.6 g 食塩 1.1 g	エ 532 kcal た 19.4 g 脂 24.6 g 食塩 1.2 g
7	木	牛乳 ビスケット	ごはん サラダステーキ 小松菜と蓮根のごま和え オレンジ	米 すりごま	サラダステーキ	小松菜　れんこん　人参 オレンジ	※お茶 ゆかりむすび	エ 357 kcal た 10.8 g 脂 6.4 g 食塩 1.1 g	エ 360 kcal た 10.4 g 脂 3.4 g 食塩 1.3 g
8	金	牛乳 白い風船	玄米ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのマヨポンサラダ 味噌汁　バナナ	米　玄米 エッグケアマヨ 麩	鶏肉	キヌサヤ キャベツ　人参 わかめ　バナナ	牛乳 サブレ	エ 487 kcal た 17.3 g 脂 19.9 g 食塩 2.0 g	エ 581 kcal た 21.0 g 脂 23.4 g 食塩 2.0 g
9	土	牛乳 マンナウエハース	肉うどん みかん	うどん	豚肉	玉葱　わかめ　人参 みかん	牛乳 アスパラガス ●代替えお菓子	エ 341 kcal た 14.7 g 脂 13.3 g 食塩 1.7 g	エ 420 kcal た 18.8 g 脂 15.2 g 食塩 2.1 g
11	月	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 すまし汁　りんご	米 油	鶏肉 きざみあげ	ひじき　人参　グリーンピース 玉葱　青葱　りんご	牛乳 きなこスコーン	エ 524 kcal た 19.1 g 脂 19.4 g 食塩 2.2 g	エ 617 kcal た 23.5 g 脂 24.7 g 食塩 2.3 g
12	火	牛乳 ビスコ	食パン 肉団子のクリームソース ナポリタン風 オレンジ	食パン 油　シチュールー マカロニ　油	ミートボール	玉葱　ドライパセリ 三色ピーマン オレンジ	※お茶 おかかおにぎり	エ 425 kcal た 14.1 g 脂 15.4 g 食塩 2.6 g	エ 565 kcal た 18.3 g 脂 16.2 g 食塩 3.7 g
13	水	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の甘酢炒め ほうれん草の和え物 バナナ	米 油	豚肉	玉葱　インゲン ほうれん草　もやし　人参 バナナ	★食育★ 牛乳 ケーキ	エ 545 kcal た 18.5 g 脂 21.9 g 食塩 1.0 g	エ 620 kcal た 21.8 g 脂 23.8 g 食塩 1.1 g
14	木	牛乳 マンナビスケット	ごはん 厚揚げの味噌焼き 金平ごぼう りんご	米 油	絹厚揚げ	ごぼう　人参　キヌサヤ りんご	牛乳 グレープゼリー	エ 419 kcal た 13.1 g 脂 12.9 g 食塩 1.0 g	エ 491 kcal た 16.0 g 脂 13.8 g 食塩 1.4 g
15	金	牛乳 せんべい ●代替えお菓子	ごはん カレイのカレー風味揚げ 白菜の中華サラダ みかん	米 油	カレイ	白菜　きゅうり　人参 みかん	牛乳 メープルクッキー	エ 409 kcal た 17.0 g 脂 13.8 g 食塩 0.8 g	エ 505 kcal た 20.4 g 脂 17.4 g 食塩 1.0 g
16	土	牛乳 クラッカー	三色丼 グレープフルーツ	米　油	豚肉	玉葱　人参　小松菜 グレープフルーツ	牛乳 ソフトせんべい	エ 535 kcal た 16.7 g 脂 18.9 g 食塩 1.1 g	エ 665 kcal た 20.7 g 脂 23.0 g 食塩 1.3 g
18	月	牛乳 アスパラガス ●代替えお菓子	ごはん ハンバーグ カリフラワーのレモンサラダ りんご	米	ハンバーグ	カリフラワー　ブロッコリー　人参　レモン果汁 りんご	牛乳 マカロニあべかわ	エ 422 kcal た 16.2 g 脂 12.4 g 食塩 1.1 g	エ 478 kcal た 19.2 g 脂 13.3 g 食塩 1.2 g
19	火	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨の酢の物 バナナ	米 油 春雨	豚肉	玉葱　ピーマン 人参　木くらげ バナナ	牛乳 ごまサブレ	エ 579 kcal た 17.3 g 脂 17.4 g 食塩 1.0 g	エ 629 kcal た 20.0 g 脂 20.9 g 食塩 0.9 g
20	水	牛乳 星たべよ	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜のおかか和え りんご	米 油	木綿豆腐　豚肉　大豆たんぱく かつおぶし	玉葱　人参　青葱 ちんげん菜　白菜　人参 りんご	牛乳 チーズトースト	エ 443 kcal た 19.1 g 脂 14.9 g 食塩 1.5 g	エ 586 kcal た 26.4 g 脂 19.7 g 食塩 2.1 g
21	木	牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	◆冬至◆ ごはん　タラの幽庵焼き 南瓜の煮物 味噌汁　みかん	米 麩	タラ	刻みゆず 南瓜　キヌサヤ わかめ　みかん	※お茶 お好み焼き	エ 395 kcal た 16.6 g 脂 9.3 g 食塩 2.0 g	エ 387 kcal た 18.3 g 脂 5.6 g 食塩 1.9 g
22	金	牛乳 ぽたぽた焼き ●代替えお菓子	☆★クリスマスメニュー★☆ ピラフ　鶏肉の唐揚げ ポテサラツリー ミニゼリー　●フルーツ	米　油 じゃがいも　エッグケアマヨ	鶏肉	玉葱　人参　ドライパセリ　ブロッコリー 人参　枝豆	牛乳 ココアパウンドケーキ	エ 542 kcal た 17.3 g 脂 21.9 g 食塩 1.4 g	エ 663 kcal た 22.5 g 脂 28.0 g 食塩 1.4 g
23	土	牛乳 ビスケット	野菜ラーメン グレープフルーツ	ラーメン　油	豚肉	キャベツ　玉葱　人参　青葱 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	エ 403 kcal た 17.0 g 脂 14.0 g 食塩 2.2 g	エ 475 kcal た 20.7 g 脂 17.5 g 食塩 3.0 g
25	月	牛乳 白い風船	ごはん 豚肉の和風マヨ焼き 切干し大根の煮物 みかん	米 エッグケアマヨ　すりごま	豚肉	切干大根　人参　キヌサヤ みかん	牛乳 クッキー	エ 543 kcal た 17.2 g 脂 25.0 g 食塩 1.0 g	エ 664 kcal た 21.6 g 脂 32.0 g 食塩 1.2 g
26	火	牛乳 マンナウエハース	ごはん 豆腐のふわふわ焼き 白菜の煮浸し りんご	米 油	木綿豆腐　すり身 きざみあげ	玉葱　干しいたけ　青葱 白菜　人参 りんご	牛乳 ミルクくずもち	エ 433 kcal た 17.4 g 脂 13.0 g 食塩 0.7 g	エ 508 kcal た 21.8 g 脂 14.2 g 食塩 1.0 g
27	水	牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	ごはん コロッケ 小松菜の和え物 グレープフルーツ	米 油	肉じゃがコロッケ かつおぶし	小松菜　ひじき　人参 グレープフルーツ	牛乳 クラッカーサンド	エ 454 kcal た 12.1 g 脂 12.1 g 食塩 1.1 g	エ 517 kcal た 13.3 g 脂 14.7 g 食塩 1.4 g
28	木	牛乳 ビスコ	ごはん ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	米 油　ハヤシルー マカロニ　エッグケアマヨ	豚肉	玉葱　人参 グリーンピース　人参 オレンジ	牛乳 スコーン	エ 593 kcal た 17.5 g 脂 25.7 g 食塩 1.7 g	エ 729 kcal た 22.0 g 脂 31.9 g 食塩 2.1 g
29	金	牛乳 ビスケット	◇お弁当の日◇				牛乳 マンナビスケット	エ 169 kcal た 5.9 g 脂 10.0 g 食塩 0.3 g	エ 135 kcal た 5.5 g 脂 8.0 g 食塩 0.3 g
30	土	ふゆやすみ							

●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。
●栄養価は「エ＝エネルギー」「た＝たんぱく質」「脂＝脂質」「食塩＝食塩相当量」を表示しています。
●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。
◆21日は冬至メニューを提供します。
☆22日はクリスマスメニューを提供します。
◇29日は全園児お弁当の日です。

ウオクニ株式会社
当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みはホームページに掲載しています。
http://www.uokuni.co.jp/