

平成30年

12月

給食予定献立表

明優保育園

日曜	3歳未満児 おやつ	おひる	おやつ	材料名			栄養価	3歳未満児	3歳以上児
				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			
3 月	牛乳	ごはん ミートローフ ちんげんさいのあえもの コーンスープ	ぎゅうにゅう さつまいもチップ	こめ さつまいも パンこ あぶら	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう しらす	ちんげんさい にんじん たまねぎ ねぎ にら	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	505 20.5 15.5 1.3	559 22.6 16.1 1.6
4 火	牛乳	ごはん いりどり りんご ごもくみそしる	ぎゅうにゅう とうもろこしむしパン	こめ じゃがいも こむぎこ こんにやく さとう	とりももにく スキムミルク みそ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ごぼう たまねぎ しいたけ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	475 19.4 12.4 1.3	590 22.6 12.6 1.6
5 水	牛乳	ごはん しろみぎかなのごまみそあじ こまつなのおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう やきうどん	こめ うどん あぶら かたくりこ こむぎこ	かれい たまご ☆えび みそ すりごま	こまつな たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	477 22.5 12.3 1.3	573 27 15.1 1.6
6 木	牛乳	ごはん ローストチキン コーンのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう クリームパン	こめ ☆ロールパン *しよくパン じゃがいも さとう	とりむねにく たまご みそ すりごま	ほうれんそう たまねぎ ねぎ こまつな にんじん	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	477 24.3 12.6 1.4	573 28 14.1 1.6
7 金	牛乳	みそラーメン かぼちゃのそぼろに ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ごもくおこわ	ちゅうかめん こめ さとう こんにやく あぶら	ぶたひきにく とりひきにく みそ しらす ゼラチン	かぼちゃ もやし ねぎ にんじん にら	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	466 20 13.6 1.3	555 22.6 13.3 1.6
10 月	牛乳	ごはん こぼんやき おひたし みそしる	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	こめ さとう パンこ あぶら かたくりこ	もめんどうふ とりひきにく たまご みそ ぎゅうにゅう	ちんげんさい かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	474 18.9 14.6 1.4	563 21.6 15.4 1.7
11 火	牛乳	ごはん はっぼうさい みかん わかめスープ	ぎゅうにゅう ナポリタン	こめ スパゲティ あぶら かたくりこ さとう	ぶたももにく ☆えび ☆いか ベーコン ごま	はくさい たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	471 20.2 15.9 1.4	597 24.4 16.9 1.6
12 水	牛乳	ごはん とりもものおろしやき ごまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	こめ さとう あぶら	とりももにく きぬごしどうふ あぶらあげ みそ すりごま	ほうれんそう もやし だいこん こまつな にんじん	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	486 23.4 13.5 1.3	554 26.2 13.6 1.7
13 木	牛乳	ごはん さかなのみそマヨネーズやき おひたし みそしる	ぎゅうにゅう ラスク	こめ ☆フランスパン *しよくパン マヨネーズ ふんとう	☆さけ *かれい みそ あぶらあげ かつおぶし	キャベツ だいこん にんじん こまつな ピーマン	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	493 22.4 16.1 1.6	559 25.2 16.5 1.7
14 金	牛乳	おやこどん こまつなのいそかあえ みそしる	ぎゅうにゅう ヨーグルトケーキ	こめ ホットケーキこ こむぎこ さとう	たまご とりももにく ヨーグルト あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ キャベツ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	534 22.2 16.4 1.4	567 23.6 16 1.5
17 月	牛乳	ごはん さかなのてりやき ブロッコリーのごまずあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう フライドポテト	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	かれい たまご ちくわ ごま ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ しょうが こまつな	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	532 24.7 17.9 1.3	563 25.5 16.8 1.4

給食の給与栄養目標量	エネルギー							
	3歳未満児	478kcal	たんぱく質	19.7g	脂質	13.2g	食塩	1.5g
	3歳以上児	562kcal	23.1g	15.5g	1.6g			

18 火	牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがやき さんしょくあえ すましじる おたんじょうかい	ぎゅうにゅう ゼリー せんべい	こめ さとう あぶら	ぶたももにく もめんどうふ ゼラチン みそ すりごま	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ねぎ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	465 23.4 15 1.2	575 27 15.9 1.4
19 水	牛乳	ドリア フライドチキン にんじんサラダ ブロッコリー スープ	こうちや ☆ショートケーキ *プチケーキ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら	とりももにく ☆えび チーズ バター なまクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ えのきたけ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	501 21.8 20.1 1.1	560 27.4 21.4 1.5
20 木	牛乳	ごはん かにたま にしよくあえ みそしる	ぎゅうにゅう ジャムサンド	こめ じゃがいも しょくパン	たまご かにかまぼこ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ もやし しいたけ グリーンピース	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	476 19.6 14.2 1.3	563 22.1 14.7 1.6
21 金	牛乳	ハヤシライス しょうゆフレンチ わかめスープ	ぎゅうにゅう メリケンこやき	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぶたももにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	488 19.1 16.7 1.3	569 21.1 17 1.5
25 火	牛乳	ごはん さかなのオレンジに にしよくあえ みそしる	ぎゅうにゅう ココアあげパン	こめ ☆ロールパン *しょくパン さとう あぶら	かれない あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん わかめ オレンジ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	492 22.4 15.9 1.5	552 24.8 15.2 1.6
26 水	牛乳	ごはん とりのつくねに ブロッコリーサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ☆あまからだんご *マカロニのあまからに	こめ ☆しらたまこ *マカロニ かたくりこ あぶら	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん ちんげんさい とうもろこし	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	470 19.3 16.8 1.3	574 20.8 16.9 1.4
27 木	牛乳	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう じゃこおにぎり	スパゲティ こめ こむぎこ マヨネーズ あぶら	ぶたひきにく しらす バター ヨーグルト ごま	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	477 20 16.1 1.3	563 22.3 16.6 1.6

給食の給与栄養目標量	エネルギー				たんぱく質		脂質		食塩	
	3歳未満児	478kcal	19.7g	13.2g	1.5g					
3歳以上児	562kcal	23.1g	15.5g	1.6g						

☆は3歳以上児 *は3歳未満児 です

《おしらせ》



12/22(土)、12/28(金)、1/4(金)、1/5(土)は
給食室のメンテナンス及び、納品業者が年末年始
営業の為給食の提供がありません。
登園される方はご家庭から
お弁当、おやつ、お箸セット、コップ、水筒を
お持ちくださいますようお願い致します。

