

2014年 12月

予定献立表

月		火	水	木	金	土					
1	*畑のクラッカー・パンダ乳 納豆ご飯 ちむしんじ 胡瓜とわかめの酢の物 果物  フランスパン パンダ乳 スティックセロリ	2	*野菜スティック 南瓜と茄子のカレー 大根サラダ ニラとコーンのスープ 型抜きチーズ  ぜんざい 果物	3	*ミレーズケット・パンダ乳 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め コーンスープ  せんべい パンダ乳 果物	4	*胚芽スティック・パンダ乳 五目ご飯 ゆし豆腐アーサあん おかか和え 果物  ぼーぼー パンダ乳	5	*全粒粉クラッカー・パンダ乳 ロールパン 鮭のムニエル キャベツサラダ ホワイトシチュー 果物  わかめおにぎり むぎちゃ	6	ソーメンタシヤー りんごカルゲン
8	*畑のクラッカー・パンダ乳 エビピラフ ブロッコリーサラダ 豆スープ 鉄ゼリー  ミレーズケット パンダ乳 果物	9	*野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 白身魚のピカタ さやいんげん炒め 大根の味噌汁  野菜プリッツ パンダ乳 ブルー	10	*ミレーズケット・パンダ乳 納豆ご飯 カレー肉じゃが 豆腐と青菜の味噌汁 果物  さつまいもボーロ パンダ乳 スティックセロリ	11	*胚芽スティック 胚芽ご飯 魚の有馬焼き 人参しりしりー 青梗菜とエノキの味噌汁 果物  もずくの春巻き パンダ乳	12	*全粒粉クラッカー・パンダ乳 胚芽ご飯 和風ハンバーグ 白菜サラダ アーサ汁  お好み焼き パンダ乳	13	おゆうぎ会
15	*畑のクラッカー・パンダ乳 胚芽ご飯 マーボー豆腐 小松菜のナムル しめじと麩の清まし汁  やきいも むぎちゃ 果物	16	*野菜スティック・パンダ乳 胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ ほうれん草とコーン炒め かき卵汁 果物  くずもち パンダ乳	17	*ミレーズケット・パンダ乳 胚芽ご飯 擬製豆腐 大根と鶏の炒め煮 レタスの味噌汁  あずきなクラッカー パンダ乳 果物	18	*胚芽スティック・パンダ乳  おべんとう  お米deクリスマスケーキ むぎちゃ 果物	19	*全粒粉クラッカー・パンダ乳 沖縄そば 白和え 果物  ペッタンコご飯 むぎちゃ	20	チキンライス りんごカルゲン
22	*畑のクラッカー・パンダ乳 鮭じゃこご飯 けんちん汁 かぼちゃの甘煮 果物  クラッカーサンド 豆乳	23	天皇誕生日	24	*ミレーズケット・パンダ乳 胚芽ご飯 秋刀魚のかばやき 白菜と鶏肉の炒め そうめん汁  もずくパン パンダ乳 ブルー	25	*胚芽スティック・パンダ乳 おにぎり チキンの唐揚げ 付合せ野菜 ポテトフライ ウィンナー 南瓜ポタージュ 果物  ごぼうチップ ヘム鉄ゼリー むぎちゃ	26	*全粒粉クラッカー・パンダ乳 スパゲティミートソース 切り干し大根サラダ きのこの清まし汁 果物  菜飯 むぎちゃ	27	くふあじゅーしー 豆乳

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2014年 12月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I補給 - (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	加鈣量 (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	月	パンダ乳 納豆 豚レバー 豚肩ロース 味噌 しらす	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 三温糖 フランスパン	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 わかめ もやし 果物 くり	587	26.7	9.4	314	3.4
2	火	豚もも肉 ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 薄力粉 無塩バター 小麦粉 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	玉葱 茄子 人参 南瓜 りんご 大根 胡瓜 トマト にら コーン わかめ	632	18.3	13.1	196	3
3	水	パンダ乳 ホキ 油揚げ 枝豆 チキアギ ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま 油 片栗粉 まがりせんべい	ひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 にら コーン 玉葱 パセリ 果物	538	23.4	11.7	344	2.7
4	木	パンダ乳 鶏もも肉 油揚げ ゆし豆腐 豚挽肉 削り節 卵 普通牛乳	精白米 油 本みりん 片栗粉 小麦粉 薄力粉 黒砂糖粉	人参 たけのこ ねぎ アーサ 生姜 ほうれん草 白菜 えのき 果物	596	25.1	13.9	355	3.1
5	金	パンダ乳 鮭 鶏もも肉 普通牛乳 しらす	0-ルパン 薄力粉 有塩バター 油 三温糖 じゃがいも 精白米	キャベツ コーン 人参 くり 玉葱 パセリ 果物 糸きりわかめ	583	24.5	15.9	135	1.4
6	土	ツナ	そうめん 油 りんごカルゲン	人参 キャベツ ねぎ	175	3.9	3	147	0.3
7	日								
8	月	パンダ乳 ブラックペパー かつお節 ベーコン	精白米 油 有塩バター 三温糖 じゃがいも シレピソフト	人参 玉葱 しめじ グリンピース ブロッコリー コーン キャベツ 胡瓜 果物	580	20.3	11.2	292	2.6
9	火	パンダ乳 ホキ 卵 鶏もも肉 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 有塩バター 三温糖 ごま	さやいんげん キャベツ 人参 コーン 大根 わかめ ねぎ パセリ プルーン	584	25.2	13.7	330	1.9
10	水	パンダ乳 納豆 豚もも肉 沖縄豆腐 味噌 かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 本みりん 三温糖 さつまいもポーロ	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 果物 セロリ	572	26.4	10.5	325	2.7
11	木	鯖 卵 味噌 鶏挽肉 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 片栗粉 春巻きの皮 薄力粉	生姜 にんにく 人参 ピーマン 玉葱 人参 果物 もずく もやし にら	636	24.3	24.5	310	2.1
12	金	パンダ乳 鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 竹輪 たこ 普通牛乳 削り節	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん マヨネーズ 薄力粉	玉葱 白菜 胡瓜 人参 みかん アーサ ねぎ キャベツ 青のり	610	28.9	19	367	2.7
13	土	かに風味かまぼこ 卵 飲むヨーグルト	精白米 油	長ねぎ	279	8.7	3	131	0.8
14	日								
15	月	パンダ乳 豚挽肉 木綿豆腐 ロースハム 麩	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 油 ごま 焼き芋	干椎茸 人参 ピーマン にんにく 小松菜 胡瓜 もやし しめじ ねぎ 果物	470	14.6	10.4	206	3.1
16	火	パンダ乳 キング チーズ 卵 ベーコン きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 パン粉 片栗粉 タピオカでん粉 黒砂糖粉	ほうれん草 コーン 白菜 玉葱 ねぎ 果物	600	27.5	14.9	405	3.1
17	水	パンダ乳 沖縄豆腐 卵 すり身 鶏もも肉 枝豆 かつお節 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 三温糖 あずきクラッカー	人参 にら 大根 こんにゃく レタス えのき 果物	581	28.3	17	348	2.7
18	木	パンダ乳	お米 de 別メニュー	果物	125	1.5	5.1	13	0.2
19	金	パンダ乳 ソーキ かまぼこ 木綿豆腐 しらす	沖縄そば 本みりん 三温糖 ごま 精白米 油	玉葱 人参 昆布 ねぎ ほうれん草 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 果物 ベッタラ漬 大葉 焼きのり	537	20.5	10.2	103	2.3
20	土	鶏もも肉	精白米 油 りんごカルゲン	玉葱 グリンピース 人参	248	5	3.8	138	0.6
21	日								
22	月	パンダ乳 鮭 しらす 沖縄豆腐 油揚げ クリームチーズ 豆乳	精白米 油 本みりん 三温糖 いちごジャム	ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 南瓜 にら 果物	514	19.1	13.4	163	2.8
23	火								
24	水	秋刀魚 鶏もも肉 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 本みりん 三温糖 油 そうめん もずく パン	生姜 白菜 人参 干椎茸 しめじ みつ葉 プルーン	631	25.5	21.8	325	2.2
25	木	パンダ乳 鶏もも肉 ヲイスター 普通牛乳 生クリーム	精白米 片栗粉 薄力粉 じゃがいも 油 有塩バター ごぼうチップ 鉄入りグレーゼリー	焼きのり にんにく 南瓜 玉葱 胡瓜 ミトマト 果物	561	19.1	17.1	94	2.6
26	金	パンダ乳 合挽肉 豚レバー ツナ 味噌	スパゲッティ 無塩バター 油 三温糖 マヨネーズ 精白米	玉葱 人参 トマト キャベツ コーン えのき しめじ ねぎ みかん 焼きのり	528	16	10.9	63	2.4
27	土	豚もも肉 豆乳	精白米 本みりん	干椎茸 ごぼう 人参 ねぎ	289	10.9	5.8	54	2.1
28	日								
29	月								
30	火								
31	水								

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。