



# 平成30年度12月食事献立表

社会福祉法人 国立保育園  
西園分寺保育園

| 日付       | 午前 | 献立名   | 材料  | 3時のおやつ                | 材料  |
|----------|----|---|---|-----------------------|---|
| 1<br>15  | 土  | ① 牛乳<br>① ごはん<br>② 玉ねぎとほうれん草のすまし汁<br>③ 厚揚げと里芋の炒め煮<br>④ チンゲン菜とわかめの和え物 ⑤オレンジ    | ① 米<br>② 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 塩 醤油<br>③ 厚揚げ 鶏もも肉 里芋 人参 だし汁 三温糖 醤油 みりん 油 ごま油<br>④ チンゲン菜 わかめ だし汁 人参 醤油 ⑤オレンジ   | ① 牛乳<br>② ドーナツ        | ① 牛乳<br>② ドーナツ  |
| 3<br>17  | 月  | ① 牛乳<br>① ごはん<br>② 豆腐の味噌汁<br>③ コーンコロッケ<br>④ キャベツのサラダ ⑤グレープフルーツ                | ① 米<br>② 木綿豆腐 長ねぎ わかめ だし汁 味噌<br>③ じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ コーン缶 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース<br>④ キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 ⑤グレープフルーツ  | ① 牛乳<br>② あんぱん        | ① 牛乳<br>② ロールパン あずき 三温糖 塩                                       |
| 4<br>18  | 火  | ① 牛乳<br>① 麦入りごはん<br>② かぼちゃの味噌汁<br>③ さばのおろしソースかけ<br>④ きんぴらごぼう ⑤りんご             | ① 米 押麦<br>② かぼちゃ 玉ねぎ いんげん だし汁 味噌<br>③ さば 大根 しょうが 片栗粉 油 塩 醤油 三温糖 酒 みりん<br>④ ごぼう 人参 ごま油 醤油 三温糖 ごま ⑤りんご  | ① 牛乳<br>② カレー風味お好み焼き  | ① 牛乳<br>② 小麦粉 カレー粉 卵 キャベツ 万能ねぎ 豚もも肉 油 あおのり かつお節 中濃ソース ケチャップ 三温糖 |
| 5<br>19  | 水  | ① 牛乳<br>① ソフトフランスパン<br>② ポトフ<br>③ 鶏肉のトマト煮<br>④ シーザーサラダ ⑤みかん                   | ① 卵乳なしパン<br>② かぶ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 いんげん ウイナー コンソメ 塩 こしょう<br>③ 鶏もも肉 玉ねぎ 油 トマトピューレ ケチャップ 油 小麦粉 塩 コンソメ<br>④ キャベツ きゅうり コーン缶 粉チーズ 油 酢 塩 三温糖 ⑤みかん                                     | ① 牛乳<br>② スूपパスタ      | ① 牛乳<br>② スパゲティ ハム 玉ねぎ 人参 しめじ コンソメ 塩 こしょう パセリ シチューミックスクリーム      |
| 6<br>20  | 木  | ① 牛乳<br>① 親子丼<br>② なめこの味噌汁<br>③ 白菜と小松菜のおひたし<br>④ オレンジ                         | ① 米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 糸みつば 卵 だし汁 醤油 みりん 三温糖<br>② なめこ 大根 長ねぎ だし汁 味噌<br>③ 白菜 小松菜 人参 だし汁 醤油<br>④ オレンジ  | ① 牛乳<br>② 芋ようかん       | ① 牛乳<br>② さつまいも 三温糖 塩 寒天  |
| 7        | 金  | ① 牛乳<br>① 味噌ラーメン<br>② 豆腐と青菜のチャンプルー<br>③ かぶとゆずの甘酢漬<br>④ パナナ                    | ① 生中華麺 鶏ひき肉 にんにく もやし 人参 たら 長ねぎ 中華だし 味噌 しょうゆ 油<br>② 豆腐 豚もも肉 チンゲン菜 塩 酒 片栗粉 油 ごま油 醤油<br>③ かぶ かぶの葉 ゆず 三温糖 酢 しょうゆ 塩<br>④ パナナ   | ① 鶏ごぼうごはん             | ① 米 鶏もも肉 ごぼう 人参 酒 みりん 塩 醤油 だし汁                                  |
| 21       | 金  | ① 牛乳<br>① わかめごはん<br>② コーンスープ<br>③ ミートローフ<br>④ コールスローサラダ ⑤フルーツポンチ              | ① 米 炊き込みわかめ<br>② クリームコーン缶 コーン缶 玉ねぎ 油 コンソメ 塩 パセリ粉<br>③ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 パン粉 片栗粉 豆乳 塩 油 ケチャップ 中濃ソース<br>④ キャベツ 人参 きゅうり 塩 酢 卵なしマヨネーズ ⑤パイン缶 みかん缶 パナナ もも缶 グラニュー糖 レモン果汁               | ① オレンジジュース<br>② 人参ケーキ | ① オレンジジュース<br>② 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 三温糖 油 人参 豆乳生クリーム レモン果汁 いちご     |
| 8<br>22  | 土  | ① 牛乳<br>① ごはん<br>② なすと油揚げの味噌汁<br>③ 豚肉とれんこんの炒め煮<br>④ スティックきゅうり ⑤みかん            | ① 米<br>② なす 油揚げ 玉ねぎ だし汁 味噌<br>③ 豚もも肉 人参 れんこん だし汁 酒 三温糖 醤油 油<br>④ きゅうり 塩 ⑤みかん  | ① 牛乳<br>② カップケーキ      | ① 牛乳<br>② カップケーキ  |
| 10       | 月  | ① 牛乳<br>① ごはん<br>② 白菜の味噌汁<br>③ ぶりのねぎ塩焼き<br>④ ひじきと里芋の煮物 ⑤りんご                   | ① 米<br>② 白菜 玉ねぎ えのきたけ だし汁 味噌<br>③ ぶり 長ねぎ 塩 こしょう ごま油<br>④ ひじき 里芋 油揚げ 人参 いんげん 油 だし汁 三温糖 醤油 ⑤りんご   | ① いなり寿司               | ① 米 酢 醤油 三温糖 塩 油揚げ だし汁 酒  |
| 11<br>25 | 火  | ① 牛乳<br>① カレーライス<br>② 大豆のサラダ<br>③ ミートマト<br>④ グレープフルーツ                         | ① 米 押麦 豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ<br>② 大豆水煮 きゅうり 人参 塩 酢 油 三温糖<br>③ ミートマト<br>④ グレープフルーツ  | ① 牛乳<br>② 肉まんじゅう      | ① 牛乳<br>② ホットケーキ粉 片栗粉 酒 豚ひき肉 長ねぎ たけのこ パン粉 しいたけ 油 三温糖 塩 醤油       |
| 12<br>26 | 水  | ① 牛乳<br>① ミルクパン<br>② 野菜スープ<br>③ マカロニグラタン<br>④ 大根サラダ(12日) ブロッコリーサラダ(26日) ⑤オレンジ | ① ミルクパン<br>② ベーコン キャベツ 人参 セロリー コンソメ 塩<br>③ 鶏もも肉 油 玉ねぎ しめじ ほうれん草 塩 こしょう マカロニ バター 小麦粉 牛乳 コンソメ ピザ用チーズ パン粉<br>④ 大根 人参 きゅうり ごま ごま油 醤油(12日) ブロッコリー 人参 コーン缶 酢 油 三温糖 塩(26日) ⑤オレンジ | ① 牛乳<br>② かぼちゃもち      | ① 牛乳<br>② かぼちゃ 片栗粉 塩 醤油 三温糖                                     |
| 13       | 木  | ① 牛乳<br>① ごはん<br>② たら玉スープ<br>③ 厚揚げの酢豚風<br>④ もやしとキャベツのナムル ⑤みかん                 | ① 米<br>② たら 玉ねぎ 卵 塩 しょうゆ 中華だし 片栗粉<br>③ 厚揚げ 豚もも肉 玉ねぎ 人参 たけのこ ビーマン 油 ケチャップ 酢 醤油 酒 三温糖 中華だし 片栗粉<br>④ もやし キャベツ わかめ ごま ごま油 醤油 ⑤みかん   | ① 牛乳<br>② セサミスコーン     | ① 牛乳<br>② 小麦粉 ベーキングパウダー 脱脂粉乳 バター 三温糖 ごま 牛乳                      |
| 27       | 木  | ① 牛乳<br>① 炊き込みおこわ<br>② もち入り豚汁<br>③ もやしとキャベツのナムル<br>④ みかん                      | ① もち米 米 人参 油揚げ しいたけ ひじき 醤油 三温糖 酒 塩<br>② 豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 板こんにゃく 長ねぎ 豆腐 ごま油 だし汁 味噌 もち米<br>③ もやし キャベツ わかめ ごま ごま油 醤油<br>④ みかん  | ① 牛乳<br>② セサミスコーン     | ① 牛乳<br>② 小麦粉 ベーキングパウダー 脱脂粉乳 バター 三温糖 ごま 牛乳                      |
| 14<br>28 | 金  | ① 牛乳<br>① 五目うどん<br>② しらす入り卵焼き<br>③ 粉ふき芋<br>④ パナナ                              | ① 生うどん 豚もも肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ だし汁 醤油 みりん 塩<br>② 卵 しらす干し 人参 ほうれん草 だし汁 醤油 三温糖<br>③ じゃが芋 塩 あおのり<br>④ パナナ   | ① 牛乳<br>② シュガーラスク     | ① 牛乳<br>② 卵乳なしパン 三温糖 アレルギー用マーガリン                                |

☆ほし組の連絡帳用に献立ごとに番号をつけています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。  
 ☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。  
 ☆12日(水)は、うみ組調理保育『りんごサラダ』作りをします。  
 ☆21日(金)は、クリスマス会食です。  
 ☆27日(木)は、『おもつき』を行います。



|       | 3歳未満児   |         | 3歳以上児   |         |
|-------|---------|---------|---------|---------|
|       | 平均値     | 目標値     | 平均値     | 目標値     |
| カロリー  | 544kcal | 520kcal | 601kcal | 580kcal |
| たんぱく質 | 21.1g   | 20.5g   | 22.4g   | 23.0g   |
| 脂質    | 16.6g   | 15.5g   | 18.7g   | 18.8g   |