



# 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 15	土	① 牛乳 ① ごはん ② 玉ねぎとほうれん草のすまし汁 ③ 厚揚げと里芋の炒め煮 ④ チンゲン菜とわかめの和え物 ⑤オレンジ	① 米 ② 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 塩 醤油 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 ④ チンゲン菜 わかめ だし汁 人参 醤油 ⑤オレンジ	 ① 牛乳 ② ドーナツ	① 牛乳 ② ドーナツ
3 17	月	① 牛乳 ① ごはん ② 豆腐の味噌汁 ③ コーンコロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤グレープフルーツ	① 米 ② 木綿豆腐 長ねぎ わかめ だし汁 味噌 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 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 ② あんぱん	① 牛乳 ② ロールパン あずき 三温糖 塩
4 18	火	① 牛乳 ① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ さばのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤りんご	① 米 押麦 ② かぼちゃ 玉ねぎ いんげん だし汁 味噌 ③ さば 大根 しょうが 片栗粉 油 塩 醤油 三温糖 酒 みりん ④ ごぼう 人参 ごま油 醤油 三温糖 ごま ⑤りんご	① 牛乳 ② カレー風味お好み焼き	① 牛乳 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 19	水	① 牛乳 ① ソフトフランスパン ② ポトフ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ シーザーサラダ ⑤みかん	① 卵乳なしパン 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 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 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 ② スूपパスタ	① 牛乳 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 20	木	① 牛乳 ① 親子丼 ② なめこの味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし 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 ② なめこ 大根 長ねぎ だし汁 味噌 ③ 白菜 小松菜 人参 だし汁 醤油 ④ オレンジ	① 牛乳 ② 芋ようかん	① 牛乳 ② さつまいも 三温糖 塩 寒天
7	金	① 牛乳 ① 味噌ラーメン ② 豆腐と青菜のチャンプルー ③ かぶとゆずの甘酢漬 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 ② 豆腐 豚もも肉 チンゲン菜 塩 酒 片栗粉 油 ごま油 醤油 ③ かぶ かぶの葉 ゆず 三温糖 酢 しょうゆ 塩 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 ① わかめごはん ② コーンスープ ③ ミートローフ 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 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 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 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 ② 人参ケーキ	① オレンジジュース 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 22	土	① 牛乳 ① ごはん ② なすと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ スティックきゅうり ⑤みかん	① 米 ② なす 油揚げ 玉ねぎ だし汁 味噌 ③ 豚もも肉 人参 れんこん だし汁 酒 三温糖 醤油 油 ④ きゅうり 塩 ⑤みかん	① 牛乳 ② カップケーキ	① 牛乳 ② カップケーキ
10	月	① 牛乳 ① ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ぶりのねぎ塩焼き ④ ひじきと里芋の煮物 ⑤りんご	① 米 ② 白菜 玉ねぎ えのきたけ だし汁 味噌 ③ ぶり 長ねぎ 塩 こしょう ごま油 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 牛乳 ② カップケーキ	① 米 酢 醤油 三温糖 塩 油揚げ だし汁 酒
11 25	火	① 牛乳 ① カレーライス ② 大豆のサラダ ③ ミートマト 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 ② 大豆水煮 きゅうり 人参 塩 酢 油 三温糖 ③ ミートマト ④ グレープフルーツ	① 牛乳 ② 肉まんじゅう	① 牛乳 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 26	水	① 牛乳 ① ミルクパン ② 野菜スープ ③ マカロニグラタン 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 ② ベーコン キャベツ 人参 セロリー コンソメ 塩 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 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 ② かぼちゃもち	① 牛乳 ② かぼちゃ 片栗粉 塩 醤油 三温糖
13	木	① 牛乳 ① ごはん ② たら玉スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ もやしとキャベツのナムル ⑤みかん	① 米 ② たら 玉ねぎ 卵 塩 しょうゆ 中華だし 片栗粉 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 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 ② セサミスコーン	① 牛乳 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 ① 炊き込みおこわ ② もち入り豚汁 ③ もやしとキャベツのナムル 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 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 ③ もやし キャベツ わかめ ごま ごま油 醤油 ④ みかん	 ① 牛乳 ② セサミスコーン	① 牛乳 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 28	金	① 牛乳 ① 五目うどん ② しらす入り卵焼き ③ 粉ふき芋 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 ② 卵 しらす干し 人参 ほうれん草 だし汁 醤油 三温糖 ③ じゃが芋 塩 あおのり ④ パナナ	① 牛乳 ② シュガーラスク	① 牛乳 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