



# 12月の給食献立表



平成30年11月29日

北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
1	土		肉汁 ふりかけ 牛乳・みかん	じゃが芋	豚かた肉 厚揚げ・牛乳 味噌・煮干し	人参・ごぼう・しめじ・つきこん 葱・みかん		お菓子 ジュース	E359 F17.2 P17.3食塩1.7
3	月		みそおでん(汁多め) チンゲン菜の和え物 ゆかり・みかん	砂糖・ごま油 じゃが芋	うずら卵・厚揚げ・しらす 豚もも肉・ちくわ・味噌 さつま揚げ・昆布・煮干し	大根・人参・チンゲン菜 みかん	南瓜の甘煮 麦茶	源氏パイ 牛乳	E372 F11.3 P20.1食塩2.8
4	火		豚肉の生姜焼き 二色浸し わかめスープ・りんご	砂糖・油 ビーフン	豚かた肉・わかめ	ピーマン・玉葱・生姜・小松菜 人参・コーン・りんご	バナナ	★麦飯おにぎり 麦茶	E349 F10.9 P11.7食塩1.7
5	水		シーフードカレー コーンサラダ 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋・油 砂糖	エビ・イカ・牛乳	人参・玉葱・きゅうり・キャベツ コーン・バナナ・野菜ジュース	みかん	★さつま芋ケーキ 牛乳	E363 F14.1 P13.8食塩2.3
6	木		五目卵焼き マカロニサラダ みそ汁・りんご	油・砂糖 マカロニ マヨネーズ	卵・鶏ひき肉 厚揚げ・味噌・煮干し ソナ	人参・椎茸・葱・ブロッコリー ほうれん草・りんご	ラ・フランス	★アップルパイ 牛乳	E444 F26.4 P21.3食塩2.3
7	金		カレイの唐揚げ田楽仕立て 大根サラダ・黒豆 納豆汁・ゼリー	片栗粉・油 マヨネーズ 砂糖	カレイ・ハム・納豆 豆腐・厚揚げ・黒豆 味噌・煮干し	大根・きゅうり・人参・コーン こんにゃく・いもがら・なめこ 葱	ヨーグルト	おこし 牛乳	E479 F18.4 P24.4食塩2.6
8	土		すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	砂糖・油 焼麸	豚肩肉・豆腐 味噌・煮干し	白菜・玉葱・人参・しらたき 葱・椎茸・バナナ		お菓子 牛乳	E389 F18.2 P14.7食塩1.4
10	月		豚肉と根菜のみそ煮 チーズ納豆 すまし汁・りんご	砂糖・焼麸	豚もも肉・納豆 昆布・さば節 味噌	大根・つきこん・人参・れんこん 椎茸・ほうれん草・えのき りんご	バナナ	サッポロポテト ☆みかんジュース	E378 F13.1 P21.7食塩1.8
11	火		カレーコロッケ コールスロー・ふりかけ みそ汁・ゼリー	じゃが芋・油 パン粉・薄力粉 焼麸	豚ひき肉 味噌・煮干し 卵	玉ねぎ・人参・キャベツ コーン・りんご・小松菜 椎茸	オレンジジュース	★餃子ピザ 牛乳	E172 F20.4 P14.1食塩1.8
12	水	発表会総練習	ぶりの照り焼き 切り干し大根サラダ うどん汁・みかん	砂糖 マヨネーズ うどん	ぶり・厚揚げ 豚もも肉・昆布 さば節	大根・きゅうり・人参・コーン トマト・ほうれん草・葱・椎茸 みかん	マンナビスケット 麦茶	★豆乳プリン	E492 F19.9 P21.5食塩2.7
13	木		米粉と豆乳のシチュー ごま和え 味付けのり・バナナ	米粉・砂糖 すりごま	鶏もも肉・ベーコン 豆乳・のり	玉ねぎ・白菜・人参・しめじ 南瓜・コーン・ブロッコリー もやし・小松菜・バナナ	フルーツゼリー	★芋ようかん 牛乳	E412 F12.4 P12.6食塩1.7
14	金		豆腐の鶏団子 春雨サラダ 中華スープ・みかん	片栗粉・ごま油 春雨	鶏ひき肉・豆腐 卵・わかめ	葱・孟宗・生姜・もやし キャベツ・人参・玉葱・椎茸 みかん	りんご	バームクーヘン 牛乳	E291 F10.5 P15.6食塩1.4
15	土	ゆうぎ発表会	サンタブーツ						
17	月	サッカー	肉じゃが 野菜の和え物 みそ汁・バナナ	じゃが芋・油 砂糖・炒りごま	豚もも肉・昆布 かまぼこ・豆腐 味噌・煮干し・わかめ	玉ねぎ・しらたき・人参 しめじ・キャベツ・きゅうり 葱・バナナ	星たべよ 麦茶	かつばえびせん ☆ぶどうジュース	E332 F10.2 P15.7食塩1.6
○ 18	火	にこにこ広場	パン・チキンカツ コールスロー・トマト コーンスープ・りんご	パン・油 薄力粉・パン粉	鶏もも肉・牛乳	キャベツ・人参・トマト きゅうり・コーン・玉葱 りんご	ぶどうジュース	★おしるこ	
19	水	リトミック	さばの味噌焼き 白菜のおかか和え 沢煮碗・みかん	砂糖	さば・味噌 豚もも肉・薄揚げ 昆布・かつお節	白菜・人参・ごぼう えのき・葱・椎茸 みかん	バナナ	★むきそば風	E416 F17.8 P20.9食塩1.8
○ 20	木	誕生会 納付書	トマトクリームパスタ 野菜スープ ゼリーアラモード	スパゲティ バター ゼリー	エビ・ベーコン 牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム トマト・パセリ・白菜 みかん	ヨーグルト	★ケーキ 麦茶	
21	金		赤魚の甘辛揚げ 大根のツナ和え みそ汁・りんご	片栗粉 油 砂糖	赤魚・ツナ 味噌・煮干し	大根・コーン・小松菜 椎茸・りんご	みかん	ラクトフェリンヨーグルト	E282 F7.5 P13.9食塩2.1
22	土		チキンカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ・人参・バナナ		お菓子 ジュース	E356 F14.4 P13.8食塩1.5
25	火	バス代振替日 サッカー	骨付きチキン ツリー✿サラダ コンソメスープ・みかん	じゃが芋 マヨネーズ	手羽元 チーズ ベーコン	ブロッコリー・トマト キャベツ・人参・玉葱 パセリ・みかん	バナナ	★クリスマスクッキー 牛乳	
26	水		サーモン焼き すき昆布煮 肉団子汁・りんご	片栗粉・油 砂糖・ごま油 春雨	鮭・昆布・薄揚げ 鶏ひき肉・卵 さば節	人参・しらたき・玉葱・生姜 白菜・椎茸・ほうれん草 りんご	粉ふきいも 麦茶	ドーナツ 牛乳	E350 F12.8 P22.8食塩2.3
27	木	英語教室	筑前煮 ごま和え みそ汁・バナナ	油・砂糖 すりごま	鶏もも肉・味噌	大根・こんにゃく・小松菜 もやし・人参・孟宗・ごぼう 椎茸・バナナ	りんご	★野菜チップス 牛乳	E307 F11.2 P15.7食塩1.2
○ 28	金		年越しうどん 二色和え ゼリー	薄力粉 ゼリー	豚もも肉 かまぼこ 煮干し	ほうれん草・もやし・葱	みかん	ラクトフェリンヨーグルト	

○お弁当のいらない日

○庄内浜魚デーの日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

★手作りおやつの日

☆未満児牛乳

にこにこ広場

今月のメニューを考えてくれたのは、きよまさくん、たすくくん、さきさん、はづきさんです。

7日は  
大黒様献立  
だよ(^\_^)/