１２月　給食献立表

平成27年　　志免さくら保育園

日	曜	昼　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	火	玄米ごはん　いり豆腐 納豆和え　味噌汁	お子様せんべい ピースおにぎり	木綿豆腐・焼き竹輪・麦みそ・煮干し 糸引き納豆・油揚げ・甘みそ	陸稲・ごま油・車糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・こねぎ キャベツ・焼きのり・大根・根深ねぎ グリンピース	411kcal 16.7g
2	水	玄米ごはん 厚揚げのきのこあんかけ 春雨の中華風酢の物　味噌汁	クラッカー マカロニあべかわ	厚揚げ・油揚げ・甘みそ・煮干し きな粉	陸稲・ごま油・車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 車糖	えのきたけ・ぶなしめじ・にんじん さやいんげん・きゅうり・大根・たまねぎ 根深ねぎ	383kcal 14.5g
3	木	玄米ごはん　きつねうどん 南瓜としめじの含め煮 フルーツ（バナナ）	チーズ おかし	油揚げ・かつお節	陸稲・干しうどん・車糖 おかし	カットわかめ・根深ねぎ・西洋かぼちゃ ぶなしめじ・にんじん・さやいんげん バナナ	428kcal 11.2g
4	金	玄米ごはん　さわらの照り焼き さつま芋とレーズンのサラダ 味噌汁	お子様せんべい ひじきおにぎり	さわら・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・サラダ油・さつまいも マヨネーズ	にんじん・きゅうり・干しぶどう・たまねぎ 根深ねぎ・ほしひじき	492kcal 17.9g
5	土	玄米ごはん 厚揚げの中華風煮込み 大根のおかかサラダ なめこ汁	クラッカー おかし	厚揚げ・かつお節・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉 マヨネーズ・ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・おかし	はくさい・にんじん・きくらげ・たけのこ さやえんどう・大根・きゅうり・なめこ たまねぎ・根深ねぎ	420kcal 13.2g
7	月	玄米ごはん　鮭の香味ソース ひじきと大豆の炒り煮　味噌汁	チーズ 大根おにぎり	しろさけ・厚揚げ・だいず・油揚げ 甘みそ・煮干し	陸稲・車糖・ごま・サラダ油	根深ねぎ・ほしひじき・にんじん さやいんげん・西洋かぼちゃ・たまねぎ 切干しだいこん	444kcal 20.9g
8	火	玄米ごはん　筑前煮 納豆和え　味噌汁	お子様せんべい おかし	厚揚げ・糸引き納豆・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・じゃがいも・車糖・ごま おかし	ごぼう・にんじん・さやいんげん・ほしひじき ぶなしめじ・たまねぎ・根深ねぎ	381kcal 14.0g
9	水	玄米ごはん 厚揚げのネギ味噌焼き スパゲティサラダ　さつま汁	クラッカー きなこおにぎり	厚揚げ・ツナ缶・油揚げ・甘みそ 煮干し・きな粉	陸稲・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・マヨネーズ さつまいも・車糖	根深ねぎ・きゅうり・にんじん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ たまねぎ	523kcal 17.9g
10	木	玄米ごはん 魚の柚子味噌焼き バンブキンサラダ　味噌汁	チーズ 菜飯おにぎり	まだい・淡色辛みそ・木綿豆腐 油揚げ・甘みそ・煮干し・しらす干し	陸稲・車糖・サラダ油・マヨネーズ ごま	ゆず・西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり 干しぶどう・たまねぎ・カットわかめ 根深ねぎ・こまつな	490kcal 19.4g
11	金	玄米ごはん 大豆とじゃが芋のトマト煮 小松菜の胡麻和え　味噌汁	お子様せんべい さつま芋パンケーキ	だいず・ツナ缶・焼き竹輪・油揚げ 甘みそ・煮干し・調製豆乳	陸稲・じゃがいも・ごま・車糖・ごま油 焼きふ・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・さつまいも	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・こまつな ブラックマッペもやし・カットわかめ 根深ねぎ	433kcal 15.8g
12	土	玄米ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 キャベツとコーンの胡麻和え 味噌汁	クラッカー おかし	高野豆腐・かつお節・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・車糖・ごま・ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・おかし	大根・ごぼう・にんじん・さやいんげん キャベツ・きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・えのきたけ たまねぎ・根深ねぎ	364kcal 12.5g
14	月	玄米ごはん　魚の味噌煮 ポテトサラダ　けんちん汁	チーズ つなおにぎり	まだい・麦みそ・ツナ缶・木綿豆腐 油揚げ・かつお節	陸稲・車糖・じゃがいも・マヨネーズ	しょうが・にんじん・きゅうり・ごぼう・大根	474kcal 20.0g
15	火	玄米ごはん　麻婆豆腐 大豆としらすのマヨ和え 味噌汁	お子様せんべい おかし	木綿豆腐・淡色辛みそ・だいず しらす干し・油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉 ごま油・マヨネーズ おかし	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・こねぎ キャベツ・きゅうり・はくさい・根深ねぎ	445kcal 15.4g
16	水	玄米ごはん　がめ煮 納豆和え　味噌汁	クラッカー きのこおにぎり	厚揚げ・糸引き納豆・しらす干し 油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・さといも・サラダ油・車糖	ごぼう・にんじん・たけのこ・乾しいたけ さやえんどう・こまつな・えのきたけ たまねぎ・根深ねぎ	423kcal 16.6g
17	木	玄米ごはん　五目豆煮 白菜とりんごのサラダ　味噌汁	チーズ 大学芋風	だいず・厚揚げ・煮干し・油揚げ 甘みそ	陸稲・車糖・マヨネーズ・さつまいも ごま・かたくり粉	にんじん・大根・ごぼう・みついし昆布 はくさい・りんご・きゅうり・干しぶどう キャベツ・たまねぎ・根深ねぎ	436kcal 14.7g
18	金	玄米ごはん　魚の蒲焼き マカロニツナサラダ　味噌汁	お子様せんべい ごぼうおにぎり	さわら・ツナ缶・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・薄力粉・サラダ油・車糖 ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・マヨネーズ	きゅうり・にんじん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 西洋かぼちゃ・たまねぎ・根深ねぎ・ごぼう にんじん	586kcal 18.7g
19	土	玄米ごはん　甘酢炒め 春雨の中華和え　味噌汁	クラッカー おかし	厚揚げ・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・ごま油 ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・おかし	たけのこ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・きゅうり・大根・根深ねぎ	422kcal 14.4g
21	月	玄米ごはん 鮭のタルタル焼き 切干大根と厚揚げの炒り煮 味噌汁	チーズ 磯おにぎり	しろさけ・厚揚げ・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・サラダ油・マヨネーズ・車糖 じゃがいも	たまねぎ・パセリ・切干しだいこん にんじん・さやいんげん・乾しいたけ 根深ねぎ・あおのり	439kcal 18.8g
22	火	玄米ごはん　おでん風煮 南瓜のおかか煮　味噌汁	お子様せんべい ゴマ塩おにぎり	がんもどき・かつお節・油揚げ 甘みそ・煮干し	陸稲・車糖・ごま	大根・にんじん・ごぼう・さやいんげん 西洋かぼちゃ・えのきたけ・たまねぎ 根深ねぎ	573kcal 51.8g
24	木	玄米ごはん 野菜味噌ちゃんぽん 小松菜の梅肉和え	チーズ しらすおにぎり	焼き竹輪・麦みそ・調製豆乳 しらす干し	陸稲・干し中華めん・車糖・ごま	ブラックマッペもやし・はくさい・にんじん きくらげ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・こまつな・梅干し	401kcal 13.6g
25	金	玄米ごはん　ミートローフ コールスローサラダ　味噌汁 フルーツ（オレンジ）	お子様せんべい ココアパンケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・調製豆乳 油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・パン粉・マヨネーズ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・車糖・アーモンド	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・西洋かぼちゃ 根深ねぎ・バレンシアオレンジ	488kcal 16.4g
26	土	玄米ごはん 大豆と野菜の含め煮 中華風酢の物　味噌汁	クラッカー おかし	厚揚げ・だいず・焼き竹輪・油揚げ 甘みそ・煮干し	陸稲・車糖・ごま・ごま油・じゃがいも ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・おかし	大根・にんじん・みついし昆布・キャベツ きゅうり・たまねぎ・根深ねぎ	413kcal 15.3g
28	月	玄米ごはん　魚のごま焼き 根菜のカレー炒め　味噌汁	チーズ おかし	さわら・淡色辛みそ・木綿豆腐 油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・ごま・車糖・サラダ油・ごま油 焼きふ・おかし	大根・ごぼう・にんじん・さやいんげん カットわかめ・たまねぎ・根深ねぎ	421kcal 17.5g

☆平均給与栄養量☆

エネルギー	蛋白質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩　分
447 kcal	17.7 g	10.7 g	135 mg	3.2 mg	102 μg	0.25 mg	0.09 mg	7 mg	5.3 g	1.9 g