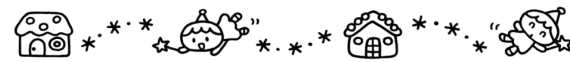
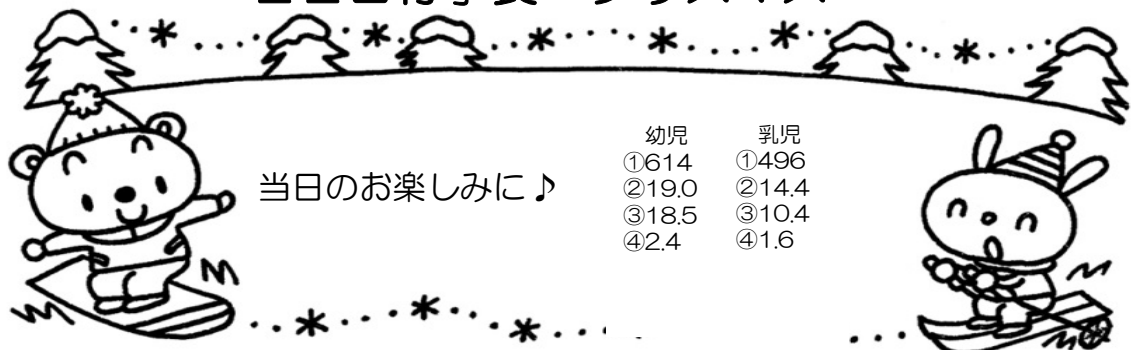


平成29年度 12月予定献立表



日	曜日	昼食			おやつ		栄養表示		
		献立名	材料名			献立名	材料名	幼児	乳児
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
15	金	ごはん わかめスープ 高野豆腐の回鍋肉 冬野菜の中華ドレッシングサラダ 果物	胚芽精米 いりごま ごま油	わかめ 高野豆腐、豚挽肉	もやし <small>きゃべつ、人参、ピーマン、にんにく、生姜</small> カリフラワー、人参、果物	ジャムバターサンド 牛乳	食パン バター いちごジャム	①614 ②19.3 ③17.5 ④2.2	①527 ②16.7 ③14.7 ④1.9
16	土	ごはん 豚汁 肉じゃが/(16日鶏肉のゆかり焼き) (16日じゃが芋と人参の炒め物) 果物	精白米 <small>じゃが芋/(16日小麦粉、いりごま)</small> (16日じゃが芋、ごま油)	豚肩ロース肉、油揚げ 豚もも肉/(16日鶏もも肉)	大根、人参、ごぼう、わけぎ 玉葱、人参、いんげん (16日人参、いんげん)果物	抹茶クッキー 牛乳	小麦粉 抹茶 マーガリン 牛乳	①599①630 ②16.9②20.6 ③17.0③19.1 ④1.9④1.4	①491①528 ②13.8②18.0 ③14.4③16.6 ④1.5④1.3
18	月	パンプキンパン 果物 シチュー 鮭のマヨネーズ焼き きのこのバター醤油蒸し	パンプキンパン 小麦粉、バター マヨネーズ バター	ベーコン、牛乳 鮭	果物 <small>玉葱、人参、ブロッコリー、白菜</small> <small>椎茸、えのきだけ、しめじ、マッシュルーム、パセリ</small>	わかめおにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 しらす干し わかめ、ごま油 にぼし	①526 ②20.9 ③17.4 ④2.1	①426 ②17.8 ③15.0 ④1.8
19	火	ごはん 納豆汁 鶏肉と小松菜の炒め物 さつまいもと蓮根の煮物 果物	胚芽精米 油 さつまいも	納豆 鶏胸肉	あさつき <small>小松菜、玉葱、生姜、にんにく</small> 蓮根、人参、絹さや、果物	マシュマロフレーク 牛乳	マシュマロ バター コーンフレーク アーモンドスライス	①580 ②18.9 ③18.5 ④1.7	①498 ②15.9 ③15.5 ④1.4
20	水	スパゲティーミートソース ブロッコリーのスープ かぶと水菜のフレンチサラダ 果物	スパゲッティ、小麦粉、油 コーン缶、オリーブ油	豚挽肉、粉チーズ	玉葱、にんにく ブロッコリー、人参 かぶ、水菜 果物	ゆずジャム蒸しパン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 ゆずジャム	①630 ②22.7 ③16.0 ④2.0	①537 ②20.0 ③14.2 ④1.8
21	木	カレーライス 大根の味噌汁 五目豆 果物	胚芽精米、(7日じゃが芋)、小麦粉、バター、油 こんにゃく、ごま油	豚肩ロース肉、牛乳、スキムミルク 大豆水煮缶	②1日産国産人参、玉葱、にんにく、生姜 大根、葱、大根の葉 人参、ごぼう、いんげん 果物	カルピスゼリー ウエハース 牛乳	カルピス ゼラチン ウエハース	①625①615 ②19.0②19.0 ③17.7③17.7 ④2.3④2.3	①525①515 ②16.2②16.1 ③15.2③15.2 ④1.9④1.9
8	金	ごはん 豆腐の味噌汁 蓮根のはさみ揚げ 白菜のおかか和え 果物	胚芽精米 小麦粉、パン粉(生)、油	絹ごし豆腐 鶏挽肉 かつお節	もやし 蓮根、玉葱、生姜 白菜、人参、果物	シュガーパイ 牛乳	パイシート バター	①609 ②18.8 ③23.6 ④1.8	①529 ②16.7 ③20.0 ④1.7
9	土	ベーコンパン 果物 人参のスープ 鯖のケチャップ焼き カリフラワーといんげんのソテー	ベーコンパン 油 バター	鯖	果物 人参、玉葱 <small>カリフラワー、いんげん、人参</small>	マカロニのチーズカレー焼き 麦茶	マカロニ、にんにく 生姜、玉葱、人参 豚挽肉、油、はちみつ カレー粉、牛乳、チーズ	①514 ②20.1 ③21.2 ④2.4	①428 ②17.4 ③18.1 ④2.2
25	月	醤油ラーメン 豆腐のオイスターソース煮込み 大根サラダ 果物	生中華麺、コーン缶、ごま油 油 ごま油	木綿豆腐、豚肩ロース肉 わかめ	ほうれん草、葱、もやし 椎茸、葱、絹さや 大根、人参 果物	ミルクスコーン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー バター 牛乳	①539 ②18.5 ③14.8 ④2.5	①435 ②15.0 ③12.2 ④1.9
26	火	親子丼 お麩のすまし汁 蓮根と人参のきんぴら 果物	胚芽精米 麩 ごま油、いりごま	鶏もも肉、卵	玉葱、三つ葉 玉葱 蓮根、人参、いんげん 果物	12日 誕生ケーキ 26日 春巻き焼きアップルパイ 調整豆乳	12日ショートケーキ 26日りんご <small>春巻きの皮、レモン果汁</small> 油	①606①594 ②23.2②21.9 ③18.5③16.0 ④2.1④2.0	①525①483 ②19.1②17.2 ③15.8③12.8 ④1.9④1.8
27	水	ごはん ごぼうの味噌汁 鱈の野菜蒸し 中華風ひじきの煮物 果物	胚芽精米 こんにゃく、ごま油	鱈 ひじき	ごぼう、にら <small>人参、玉葱、えのき、水菜、レモン果汁</small> 人参、切干し大根、絹さや、果物	南瓜のドーナツ 牛乳	南瓜 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳、油	①527 ②18.5 ③13.0 ④1.6	①467 ②16.9 ③11.2 ④1.5
28	木	キャロットパン かぶのポタージュ ローストチキン さつまいもマヨネーズサラダ 果物	キャロットパン バター、小麦粉 さつまいも、マヨネーズ	牛乳 鶏もも肉	かぶ、玉葱、かぶの葉 生姜、にんにく 玉葱、きゅうり、干しひょうどう、果物	みかんだんご 麦茶	白玉粉、上新粉 オレンジジュース 人参、小豆 きな粉	①541 ②19.0 ③15.6 ④1.7	①445 ②16.2 ③12.9 ④1.5

22日行事食：クリスマス



当日のお楽しみに♪

幼児	乳児
①614	①496
②19.0	②14.4
③18.5	③10.4
④2.4	④1.6

※12月21日は冬至なので、
南瓜を使用した献立を提供します。

※14、28日に愛媛県の郷土料理
「みかんだんご」を提供します。
レシピは掲示してありますので
参考にして下さい。

- ①kcal
- ②蛋白質
- ③脂質
- ④塩分