



# 12月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2019年

日曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 日					
2 月	ごぼうふりかけ、信田巻き煮、マカロニサラダ、トマト、玉葱の味噌汁、ミカン	麦茶、変わりメロンパン	604	23.2	16.8
3 火	黒糖パン、ハンペンフライ、かぼちゃサラダ、トマト、春雨スープ、バナナ	牛乳、きな粉餅	594	19.6	16.5
4 水	ごはん、サンマの塩焼き、豚肉と大根煮、ブロッコリーの胡麻和え、なめこ汁、柿	麦茶、和風ピザ	625	30.6	24.1
5 木	ミートソース、チキンの照り焼き、カラフルサラダ、キャベツスープ、バナナ	麦茶、ひじきごはん	646	24.5	18.9
6 金	佃煮海苔ごはん、竹輪の磯辺揚げ、金平ごぼう、金時豆、トマト、大根の味噌汁、ミカン	牛乳、ドーナツ	596	22.5	14.1
7 土	餅つき		-	-	-
8 日					
9 月	ゴマごはん、鯖の照り焼き、切干大根、ブロッコリーサラダ、わかめのみそ汁、ミカン	麦茶、フルーツロール	621	23.9	24.4
10 火	わかめごはん、厚揚げの油淋風揚げ、蓮根サラダ、卵スープ、柿	麦茶、レモンシロップケーキ	549	16.6	13.2
11 水	ロールパン、グラタン、カリフラワー揚げ、人参の甘煮、コーンスープ、バナナ	麦茶、チキンピラフ	599	19.5	19.5
12 木	肉うどん、変わりシューマイ、ツナサラダ、ヨーグルト	麦茶、スイートポテト	592	22.4	20.8
13 金	ごはん、鮭の塩焼き、ポテトサラダ、野菜の納豆和え、厚揚げ入り味噌汁、ミカン	牛乳、きな粉マカロニ	556	29.3	13.2
14 土	タコス風ごはん、トマトサラダ、さつま芋のレモン煮、豆腐入りスープ、リンゴ	麦茶、くるくるパン	607	18.9	17
15 日					
16 月	もやしラーメン、ちくわの肉巻、温野菜、乳酸菌飲料	麦茶、お茶漬け	625	24.4	10.4
17 火	誕生会(お楽しみ弁当)	麦茶、カップケーキ	-	-	-
18 水	カレーライス、豆腐サラダ、オニオンスープ、ミカン	麦茶、リッツサンド	621	13.6	23
19 木	クリームスパゲティ、カニカマ入りたまご焼、フレンチサラダ、野菜スープ、バナナ	麦茶、ふかしさつま芋	621	17.6	20.2
20 金	冬至メニュー(ごはん、鱈の幽庵焼、かぼちゃの甘煮、蓮根炒め、トマト、大根汁、ミカン)	牛乳、シュガーパン	581	25.9	12.1
21 土	ゆかりごはん、和風ミートローフ、ツナサラダ、わかめ入り清汁、リンゴ	麦茶、ゼリー、お菓子	566	23.5	14
22 日					
23 月	ごはん、カレイの塩焼き、芋がら煮、シェルマカロニサラダ、きのこ汁、バナナ	牛乳、カステララスク	553	26.4	12.3
24 火	のりたまごはん、変わり春巻き、さつま揚げと大根煮、トマト、かきたま汁、ミカン	牛乳、手作りおこし	603	19.9	17.4
25 水	クリスマス会(お楽しみクリスマスランチ)	お楽しみおやつ	-	-	-
26 木	ハヤシライス、鮭のコーンクリーム焼、わかめサラダ、オニオンスープ、ミカン	牛乳、ポップコーン	640	24.5	26.3
27 金	年越しうどん、天ぷら、ツナと大根煮、茹でブロッコリー、バナナ	麦茶、ヨーグルト、お菓子	510	25.6	12
28 土	二色ごはん、肉じゃが、ブロッコリーサラダ、豆腐スープ、リンゴ	麦茶、ジャムパン	615	25.3	16.8
29 日	年末保育				
30 月	年末保育				
31 火					

今月の平均 3~5歳児 エネルギー 569kcal たんぱく質 21.7g 脂質 16.5g 塩分 2.8g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

