

令和元年12月

献立表

アルタベビー保育園(一般)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 16 (月)	ごはん しらすとひじきの卵焼き マカロニサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	米、コーンフ レーク、マカロニ 、砂糖、油、マ ヨネーズ	卵、米みそ、 ハム、木綿豆 腐、牛乳、しら す干し	きゅうり、たま ねぎ、にんじ ん、コーン缶、 ねぎ、ひじき、 カットわかめ	煮干だし汁、 食塩、酒、し ょうゆ	牛乳 菓子 コーンフレークミルク	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 257 mg
3 17 (火)	ごはん 煮魚 もやしの納豆和え 豚汁(豚肉・白菜・さといも・人参・ねぎ)	米、油、ごま油 、小麦粉、砂 糖、さといも	木綿豆腐、納 豆、豚肉、米 みそ、牛乳、と ろけるチーズ 、たら	はくさい、もや し、にんじん、 こまつな、ねぎ 、あおのり	かつおだし 汁、しょうゆ、 酒、みりん	牛乳 菓子 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 289 mg
4 (水)	ごはん マーボー豆腐 小松菜とコーンの和え物 卵スープ(卵・わかめ)	米、片栗粉、 油、砂糖、ごま 油、フライドポ テト、ごま	木綿豆腐、豚 ひき肉、卵、米 みそ、牛乳	こまつな、にん じん、コーン缶 、しょうが、あ おのり、ねぎ、 にんにく、たま ねぎ、カットわ かめ	酒、しょうゆ、 食塩、中華 だしの素、こ しょう	牛乳 菓子 牛乳 フライドポテト	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 321 mg
5 19 (木)	ごはん キャベツのレバー煮 かぼちゃの煮物 みそ汁(もやし・キャベツ)	米、食パン、 砂糖	米みそ、鶏レ バー、牛乳	かぼちゃ、い ちごジャム、も やし、にんじん 、コーン缶、キ ャベツ	煮干だし汁、 かつおだし 汁、酒、しょう ゆ	牛乳 菓子 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 437 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.1 g カルシウム 236 mg
6 20 (金)	ごはん みかん缶 カレーライス キャベツのゆかりあえ お茶	米、じゃがいも 、油、小麦粉、 砂糖	豚肉、牛乳、 バター	キャベツ、に んじん、粉か んてん、りんご 天然果汁、み かん缶、たま ねぎ	みりん、カレ ー粉、食塩、 おろししょう が、おろしに んにく、中濃 ソース、ケチ ャップ	牛乳 菓子 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 428 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 240 mg
7 21 (土)	ナポリタン バナナ お茶	油、スパゲティ	牛乳、ベーコ ン	バナナ、にん じん、たまねぎ	食塩、こしょ う、ケチャッ プ	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー 392 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 223 mg
9 23 (月)	ごはん ほうれん草の卵焼き 切干し大根のサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、砂糖、油、 マヨネーズ、す りごま	ヨーグルト、米 みそ、かにか まぼこ、卵、鶏 ひき肉、ハム	ほうれんそう、 きゅうり、にん じん、切り干し だいこん、干し ぶどう、みか ん缶、バナナ 、たまねぎ、カ ットわかめ	煮干だし汁、 しょうゆ	牛乳 菓子 お茶 ヨーグルトあえ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 210 mg
10 24 (火)	ごはん さけのちゃんちゃん焼き 五目大豆煮 すまし汁(切干し・小松菜)	米、さつまいも 、油、砂糖、板 こんにゃく	米みそ、油揚 げ、牛乳、ゆ で大豆、さけ	キャベツ、こま つな、にんじ ん、えのきた け、切り干しだ いこん、もやし 、ごぼう、グリ ンピース	かつおだし 汁、みりん、 しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 菓子 牛乳 さつま芋ご飯	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 270 mg

11	ごはん 厚揚げの中華煮 もやしとわかめのナムル 春雨スープ(春雨・人参・コーン)	米、ごま油、は るさめ、片栗 粉、ごま、砂糖	牛乳、生揚げ 、豚肉	にんじん、もや し、たまねぎ、 ブルーベリー ジャム、ねぎ、 ピーマン、コー ン缶、干しい たけ、カットわ かめ、にんにく 、しょうが	しょうゆ、食 塩、中華だし の素、酒、こ しょう	牛乳 菓子 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 305 mg
12 26	ごはん 肉じゃが 大豆とひじきのサラダ (木)かき玉汁(卵・豆腐・わかめ)	米、じゃがいも 、マカロニ、砂 糖、油、片栗 粉、ごま油	豚肉、ゆで大 豆、卵、きな粉 、木綿豆腐、 牛乳	にんじん、たま ねぎ、きゅうり 、グリーンピース 、ひじき、カット わかめ	かつおだし 汁、しょうゆ、 酢、みりん、 食塩、こしょ う	牛乳 菓子 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 255 mg
13 27	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ (金)みそ汁(じゃが芋・麩)	米、油、パン 粉、焼ふ、干し うどん、マヨネ ーズ、じゃがい も	ツナ油漬缶、 米みそ、鶏む ね肉	だいこん、に んじん、あお のり、ねぎ、カ ットわかめ	煮干だし汁、 食塩、みりん 、しょうゆ、こ しょう、かつ おだし汁	牛乳 菓子 お茶 わかめうどん	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 134 mg
14 28	ミートソーススパゲティ バナナ お茶 (土)	油、小麦粉、 スパゲティ	豚ひき肉、牛 乳	バナナ、ホー ルトマト缶詰、 にんじん、たま ねぎ	ケチャップ、 おろしにんに く、おろししょ うが	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 225 mg
18	ごはん バナナ ポークビーンズ (水)花野菜サラダ ★わかめスープ(わかめ・人参・コーン)	米、じゃがいも 、砂糖、油、マ ヨネーズ	豚肉、ゆで大 豆、牛乳	にんじん、たま ねぎ、ホールト マト缶詰、プロ ッコリー、カリ フラワー、コー ン缶、オレンジ 濃縮果汁、レ モン果汁、カット わかめ、粉 かんでん、に んにく、バナナ 、きゅうり	ケチャップ、 酒、洋風だし の素、中華 だしの素、食 塩	牛乳 菓子 牛乳 キャロットゼリー	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 230 mg
25	ごはん コンソメスープ ふりかけ (かぶ・人参・コーン) 鶏肉のマーマレード焼き オレンジ (水)ポテトサラダ	米、じゃがいも 、マヨネーズ、 砂糖、油、小 麦粉	牛乳、鶏もも 肉、ハム、ホイ ップクリーム	きゅうり、にん じん、かぶ、か ぶ葉、マーマ レード、コーン 缶、オレンジ	食塩、洋風 だしの素、の りたまふりか け、しょうゆ	牛乳 菓子 牛乳 クリスマスケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 264 mg

★ お誕生会メニュー

※ 12月25日は、クリスマスメニューです。

献 立 表

アルタベビー保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
19 (木)	ごはん (鶏肉のパン粉焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(もやし・キャベツ)	米、油、パン粉、食パン、砂糖、マヨネーズ	米みそ(淡色辛みそ)、鶏むね肉、牛乳	かぼちゃ、いちごジャム、あおのり、もやし、キャベツ	煮干だし汁、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳菓子 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	486 kcal 20.6 g 14.2 g 218 mg	
20 (金)	ごはん みかん缶 (カレーライス キャベツのゆかりあえ お茶)	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	豚肉(もも)、牛乳、バター	キャベツ、にんじん、粉かんでん、りんご天然果汁、みかん缶、たまねぎ	みりん、カレー粉、食塩、おろししょうが、おろしにんにく、中濃ソース、ケチャップ	牛乳菓子 牛乳 りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 kcal 12.9 g 12.4 g 240 mg	
21 (土)	ナポリタン (バナナ お茶)	油、スパゲティ	牛乳、ベーコン	バナナ、にんじん、たまねぎ	食塩、こしょう、ケチャップ	牛乳菓子 牛乳 菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	392 kcal 12.9 g 12.4 g 223 mg	
23 (月)	ごはん (ほうれん草の卵焼き 切干し大根のサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、砂糖、油、マヨネーズ、すりごま	ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、卵、鶏ひき肉、ハム	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、干しぶどう、みかん缶、バナナ、たまねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ	牛乳菓子 お茶 ヨーグルトあえ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 14.0 g 15.4 g 210 mg	
24 (火)	ごはん (さけのちゃんちゃん焼き 五目大豆煮 すまし汁(切干し・小松菜)	米、さつまいも、油、砂糖、板こんにゃく	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳、ゆで大豆、さけ	キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、もやし、ごぼう、グリーンピース	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳菓子 牛乳 さつまいもご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	467 kcal 19.7 g 11.3 g 270 mg	
25 (水)	ごはん コンソメスープ (ふりかけ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、ホイップクリーム	きゅうり、にんじん、キャベツ、マーマレード、コーン缶、オレンジ	食塩、洋風だしの素、のりたまふりかけ、しょうゆ	牛乳菓子 牛乳 クリスマスケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	567 kcal 19.8 g 20.1 g 264 mg	
26 (木)	ごはん (肉じゃが 大豆とひじきのサラダ かき玉汁(卵・豆腐・わかめ)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、ゆで大豆、卵、きな粉、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳菓子 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	494 kcal 20.1 g 15.6 g 255 mg	
27 (金)	ごはん (キャベツのレバー煮 ツナサラダ みそ汁(じゃが芋・麩)	米、焼ふ、砂糖、干しうどん、マヨネーズ、じゃがいも	ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、鶏レバー	だいこん、にんじん、ねぎ、コーン缶、キャベツ、カットわかめ	煮干だし汁、酒、みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳菓子 お茶 わかめうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 kcal 14.1 g 11.6 g 152 mg	
28 (土)	ミートソーススパゲティ (バナナ お茶)	油、小麦粉、スパゲティ	豚ひき肉、牛乳	バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ	ケチャップ、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳菓子 牛乳 菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 15.9 g 15.2 g 225 mg	
(日)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	
(月)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	
(火)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	
(水)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	
(木)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	
(金)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	
(土)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	
(日)							エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg	