3歳以上児／3歳未満児

平成29年　12月予定献立表

保育園コスモス

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類 あか（体をつくる・血や肉になる）	黄（力や体温のもとになる）	みどり（体の調子を整える）	エネルギ－(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	金	ビスケット 牛乳	ご飯　オレンジ 味噌汁 たらの煮つけ 切り干し大根の煮物	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、たら、ちくわ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、かたくりこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、オレンジ	597(566) 27.4(25) 10.7(13.4) 1.9(1.6)
2	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ バナナ	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、かすてら、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき、バナナ	719(688) 27.2(24.7) 19.3(20.2) 1.5(1.2)
4	月	ビスケット 牛乳	ご飯　ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	555(529) 19.3(18.2) 16.9(18.1) 1.6(1.3)
5	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	じゃがいももち 牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、かたくりこ、じゃがいも、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ	530(538) 18.8(18.2) 16.4(18) 1.6(1.2)
6	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	お好み焼 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、オレンジ、キャベツ	509(496) 18.2(17.7) 12.9(15.3) 1.7(1.4)
7	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン　バナナ ミネストローネ チーズ ゆで卵とポテトのサラダ	あんだんご 牛乳	ベーコン、チーズ、たまご、あずき、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、でんぷん、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	557(573) 15.5(16.3) 13.6(16.2) 1.8(1.6)
8	金	ビスケット 牛乳	ご飯　みかん 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮	ジャムサンド （リンゴジャム） 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、じゃがいも、りんごジャム、しょくぱん、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干ししいたけ、みかん	577(546) 22.3(20.8) 12.5(14.8) 2(1.5)
9	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 マカロニサラダ バナナ	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ロースハム、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ジャムパン、ビスケット	たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、バナナ	679(654) 22.6(21.4) 17(18.3) 1.6(1.1)
11	月	ビスケット 牛乳	ご飯　ミニゼリー 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、とりひきにく、こうやどうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ごはん、かたくりこ、オリーブゆ、さとう、ごまあぶら、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	577(544) 25.2(23.1) 20.1(21) 1.6(1.2)
12	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、バナナ、レモン	639(620) 25.6(23.9) 15(16.8) 3(2.5)
13	水		≪園外保育の日≫					0(0) 0(0) 0(0) 0(0)
14	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン　バナナ コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き	セサミクッキー 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにく、チーズ	ロールパン、さとう、パンこ、バター、じゃがいも、ごま、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	677(671) 24.7(23.5) 27.2(27) 2.6(2.3)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯　オレンジ 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮	コーンフレーク クッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、コーンフレーク、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、ひじき、オレンジ	570(543) 21.2(20) 12.7(14.8) 2(1.7)
16	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ 鶏つくねバーグ バナナ	ドーナツ 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、とうふ、みそ、とりひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、かたくりこ、マヨネーズ、ドーナツ、ビスケット	こねぎ、にんじん、わかめ、えのきたけ、長ねぎ、バナナ	804(789) 32(29.5) 23.1(24.6) 1.7(1.4)
18	月	ビスケット 牛乳	ご飯　ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さとう、ごま、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	589(555) 20.9(19.9) 21.8(22.2) 2.1(1.7)
19	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フレンチトースト 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロースハム、ぎゅうにゅう、たまご	マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ごま、しょくぱん、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、トウミョウ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ	601(590) 19.3(18.7) 16.6(18) 2.2(1.8)
20	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 にんじんとちくわのきんぴら オレンジ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、ちくわ、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、ごまあぶら、ごま、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、オレンジ、かぼちゃ	570(544) 18.1(17.5) 18.5(19.6) 2(1.8)
21	木	ビスケット 牛乳	ご飯　りんご 味噌汁 さけのフライ 三色ナムル	レーズンと くるみのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、たまご、べにざけ、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、パンこ、こむぎこ、さとう、ごま、くるみ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、りんご、レーズン	638(595) 21.9(20.3) 19.4(20.5) 1.5(1.1)
22	金	ビスケット 牛乳	≪クリスマス会≫バターロールパン・ビーフシチュー・ほうれん草のナムル・じゃがいものミルク煮・ミニトマト・ゼリー	クリスマス用 ホットケーキ 牛乳	メリークリスマス☆！クリスマス会の特別メニューです。 材料など心配なことがありましたら、お気軽に給食調理室までご相談ください。 			
23	土		≪天皇誕生日≫					
25	月	ビスケット 牛乳	ご飯　ミニゼリー 味噌汁 豆腐の旨煮 れんこんともやしのあえもの	マカロニきなこ 牛乳	みそ、ぶたひきにく、とうふ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、ふ、かたくりこ、さとう、ごま、さらだあぶら、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつな、にんじん、れんこん、もやし、きゅうり	586(554) 23.4(21.4) 16.3(17.8) 2(1.6)
26	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	かぼちゃのマフィン 牛乳	ぶたひきにく、ベーコン、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、だいこん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、レモン、バナナ、かぼちゃ	762(718) 30.6(27.7) 18.9(19.8) 3.3(2.7)
27	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	にんじんの蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、たまご、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、さらだあぶら、さとう、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト	661(627) 17.3(16.9) 20.7(21.5) 2.2(1.8)
28	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	りんごと さつまいものケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さつまいも、さらだあぶら、さとう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ、りんご	653(652) 18(18.3) 21.2(22.2) 1.3(1.1)
29	金		年末年始休業（ 12/29～1/3 ） 良いお年をお迎えください。					
30	土							

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をする場合があります。
※また、午前中のおやつのビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★ 新メニューです。楽しみにしていてくださいね！