

2019年12月 幼児食献立表

保育園アリス馬絹

日	曜	給食	午後おやつ	3色分類			栄養価(エネルギー、 蛋白、脂質の順に表示)	
				赤(身体を作る・ 血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	乳児	幼児
2・16	月	ごはん 豚と野菜のケチャップ炒め キャベツの塩昆布和え すまし汁(豆腐・わかめ) ばなな	牛乳 サブレ	牛乳 豚肩ロース 豆腐 わかめ マーガリン	米 砂糖 醤油 ケチャップ サラダ油 塩昆布 ごま油 薄力粉	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん バナナ	477kcal 16.0g 17.1g	550kcal 18.5g 18.7g
3・17	火	ごはん ししゃもの磯部揚げ 小松菜と白菜のお浸し 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) みかん	麦茶 あんかけ焼きそば	ししゃも 青のり かつお節 豚ロース	米 薄力粉 サラダ油 醤油 さつまいも 味噌 中華麺 ごま油	小松菜 白菜 玉ねぎ みかん にんじん キャベツ もやし	505kcal 19.8g 13.6g	584kcal 22.5g 14.4g
4・18	水	かぼちゃのクリームシチュー チョップドサラダ いちご	牛乳 パウンドケーキ いちご	牛乳 鶏もも肉 鶏卵 バター	米 シチュー とうもろこし サラダ油 薄力粉 砂糖	かぼちゃ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 いちご	507kcal 16.8g 17.8g	587kcal 18.7g 19.6g
5・19	木	ジャムサンド(ブルーベリー) ミートローフ カリフラワーのカレーソテー コンソメスープ	麦茶 しらすとお豆の 炊き込みご飯	豚ひき肉 豆腐 鶏卵 しらす 大豆	食パン ブルーベリージャム サラダ油 ケチャップ カレー粉 米 醤油	玉ねぎ ビーマン カリフラワー にんじん しめじ 白菜	462kcal 18.6g 14.0g	530kcal 20.9g 14.8g
6・20	金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 れんこんとごぼうの塩きんぴら 味噌汁(麩・チンゲン菜) りんご	牛乳 かぼちゃ白玉	牛乳 鶏もも肉 豆腐	米 砂糖 醤油 ごま油 白ごま 麩 味噌 こしあん	玉ねぎ グリーンピース れんこん ごぼう にんじん チンゲン菜 りんご かぼちゃ	524kcal 19.3g 13.8g	608kcal 21.8g 14.6g
7・21	土	ごはん 大根と厚揚げの豚煮 かぶの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	牛乳 ぶどうゼリー 小さなマドレーヌ	牛乳 生揚げ 豚肩ロース	米 砂糖 醤油 サラダ油 ぶどうゼリー 小さなマドレーヌ	大根 グリンピース かぶ 玉ねぎ キャベツ	401kcal 17.3g 12.8g	443kcal 21.0g 14.5g
9・23	月	ごはん 鮭のマヨコーン焼き キャベツのソテー すまし汁(豆腐・ほうれん草)	牛乳 フルーツ入り寒天	牛乳 鮭 豆腐	米 とうもろこし サラダ油 醤油 砂糖 マヨネーズ	キャベツ にんじん ほうれん草 パイン缶 みかん缶	429kcal 20.0g 13.2g	495kcal 22.6g 13.8g
10・24	火	ごはん 鶏肉とたけのこのうま煮 こぶき芋 味噌汁(麩・えのき) ばなな	牛乳 キャベツとツナの お好み焼き	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 青のり	米 砂糖 醤油 じゃがいも ゆかり 麩 味噌 薄力粉 やまいも ソース サラダ油	たけのこ にんじん こんにゃく えのき バナナ キャベツ	481kcal 17.7g 13.3g	554kcal 19.8g 14.0g
11	水	肉みそスバゲティ 小松菜のナムル わかめスープ りんご	牛乳 ココアドーナツ	牛乳 豚ひき肉 わかめ 鶏卵 脱脂粉乳 豆腐	スパゲティ 砂糖 醤油 味噌 サラダ油 ごま油 白ごま とうもろこし 薄力粉 ココア	玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし りんご	501kcal 20.0g 19.2g	579kcal 23.0g 21.5g
25	水	わかめごはん エビフライ 鶏肉のからあげ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	リンゴジュース ケーキ	エビフライ 鶏のから揚げ	米 わかめふりかけ 醤油 とうもろこし ケーキ りんごジュース	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん		
12・26	木	ごはん かれのバター醤油焼き きゅうりの胡麻サラダ 味噌汁(ねぎ・なめこ) みかん	牛乳 油揚げのピザ	牛乳 かれい バター 油揚げ チーズ	米 醤油 白ごま サラダ油 砂糖 味噌 とうもろこし ケチャップ	きゅうり にんじん ねぎ なめこ みかん 玉ねぎ ビーマン	459kcal 20.3g 15.7g	527kcal 23.1g 17.5g
13・27	金	ごはん タンドリーチキン ピクルス風サラダ オニオンスープ いちご	牛乳 きなこクリーム サンド	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト きな粉 豆乳	米 カレー粉 ケチャップ 醤油 砂糖 サラダ油 食パン	にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ いちご	505kcal 21.0g 16.4g	585kcal 24.1g 17.9g
14・28	土	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの彩りサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)	麦茶 ヨーグルト マリービスケット	豚肩ロース ヨーグルト	米 醤油 サラダ油 砂糖 味噌 マリービスケット	玉ねぎ 生姜 かぼちゃ きゅうり にんじん 小松菜 もやし	409kcal 15.2g 12.9g	492kcal 17.2g 14.8g