

R6年12月

給食予定献立表

【未満児】

日	曜	10時	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
2	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん タラの煮付け 納豆サラダ 味噌汁 りんご缶	ムースとせんべい 麦茶	牛乳・たら・納豆・油揚げ・味噌	卵ビーツ・米・砂糖・マヨネーズ ムース・星たべよ	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり わかめ・玉葱・りんご缶	452 食塩相当量(g) 1.6
3	火	ぼたぼた焼 牛乳	カレーライス ドレッシングサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	ホットケーキ 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ham	ぼたぼた焼・米・じゃがいも・油 はるさめ・ホットケーキ メープルシロップ	玉葱・人参・きゅうり・キャベツ チンゲン菜・もやし・オレンジ	466 食塩相当量(g) 1.7
4	水	ばりんこ 牛乳	ロールパン 鶏のマーマレード焼き シーザーサラダ風 コンソメスープ バイン缶	塩昆布ごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・ベーコン・チーズ スキムミルク	ばりんこ・ロールパン マーマレード・ジャム・油・マヨネーズ 米・ごま	玉葱・きゅうり・キャベツ・人参・もやし 小松菜・バイン缶・塩昆布	477 食塩相当量(g) 1.6
5	木	ばかうけ 牛乳	ちゃんぽんうどん 焼売 さつま芋サラダ パナナ	牛乳ケーキ 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・焼売・チーズ スキムミルク	ばかうけ・うどん・ごま油・さつま芋 マヨネーズ・牛乳ケーキ	キャベツ・人参・もやし・しいたけ・玉葱 長ねぎ・きゅうり・パナナ	492 食塩相当量(g) 1.9
6	金	ソフトサラダ 牛乳	ごはん ハンバーグケチャップソース ほうれん草とツナの和え物 キャベツの味噌汁 りんご	サッポロポテト 麦茶	牛乳・豚肉・ツナ・油揚げ・味噌	ソフトサラダ・米・油・ごま・砂糖 ポテト汁	玉葱・ほうれん草・人参・キャベツ りんご	438 食塩相当量(g) 1.9
7	土	ぼたぼた焼	チキンライス コンソメスープ	チョコスクッキー	卵	ぼたぼた焼・めし・油・チョコレート	玉葱・ほうれん草	392 食塩相当量(g) 1.6
9	月	星たべよ 牛乳	ごはん カレイの照り焼き 切り干し大根サラダ キャベツの味噌汁 りんご缶	ミルクもち 麦茶	牛乳・カレイ・ham・味噌・きな粉	星たべよ・米・油・マヨネーズ・砂糖 片栗粉	切干大根・人参・いんげん・キャベツ 小松菜・りんご缶	448 食塩相当量(g) 1.6
10	火	雪の宿 牛乳	ごはん メンチカツ シラスとキャベツの磯和え 根骨汁 みかん缶	ミニ今川焼(カスタード) 麦茶	牛乳・しらす・油揚げ・味噌 スキムミルク	雪の宿・米・ごま・砂糖・ごま油 ミニ今川焼	キャベツ・きゅうり・人参・もやし・青のり 大根・ごぼう・みかん缶	493 食塩相当量(g) 1.6
11	水	ハッピーターン りんごジュース	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マセドアンサラダ 味噌汁 バイン缶	バナナ蒸しパン 牛乳	鶏肉・ham・スキムミルク・油揚げ 味噌・牛乳	卵ビーツ・米・砂糖・じゃがいも マヨネーズ・小麦粉	りんご缶・きゅうり・人参・ほうれん草 バイン缶・バナナ	541 食塩相当量(g) 1.7
12	木	ぼたぼた焼 牛乳	あんかけやきそば 切干大根と胡瓜の中華和え スープ パナナ	えぼろごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・ham・豆腐	ぼたぼた焼・中華麺・砂糖・片栗粉 ごま油・米	白菜・玉葱・しいたけ・もやし・人参 チンゲン菜・切干大根・きゅうり・わかめ 長ねぎ・バナナ	472 食塩相当量(g) 1.7
13	金	ばりんこ 牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 レンコンサラダ すまし汁 みかん	ヨーグルト 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・ヨーグルト	ばりんこ・米・砂糖	冷れんこんスライス 500g・人参 いんげん・もやし・玉葱・しいたけ みかん	471 食塩相当量(g) 1.9
14	土	雪の宿	ナポリタン コンソメスープ	クリームコロソ	ham	雪の宿・マヨネーズ・油 クリーム	玉葱・ピーマン・わかめ	361 食塩相当量(g) 2.3
16	月	ばかうけ 牛乳	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き ひじき炒め煮 味噌汁 りんご缶	ミルクゼリー(ジャム入) 麦茶	牛乳・鮭・チーズ・油揚げ・味噌	ばかうけ・米・パン粉・油・砂糖 いちごジャム	ひじき・しいたけ・人参・いんげん キャベツ・玉葱・りんご缶・アガー	448 食塩相当量(g) 1.6
17	火	ソフトサラダ 牛乳	誕生会 お楽しみメニュー	ケーキ 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク 鶏肉ソーセージ・ham・卵	ソフトサラダ・米・じゃがいも・油 マヨネーズ・砂糖・いちご・チョコレート	玉葱・人参・しめじ・グリルピー ミックスベジタブル・キャベツ・きゅうり コーン・小松菜・もやし・バイン缶	542 食塩相当量(g) 1.8
18	水	星たべよ 牛乳	ごはん マーボー豆腐 春雨の和え物 中華スープ みかん	コーントースト 麦茶	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・かまぼこ チーズ	星たべよ・米・油・砂糖・片栗粉 はるさめ・ごま油・パン・マヨネーズ	玉葱・しいたけ・きゅうり・人参・もやし わかめ・みかん・コーン・クリームコーン	489 食塩相当量(g) 2
19	木	雪の宿 牛乳	卵とじうどん ひじき入りチキンボール ごぼうサラダ パナナ	おかかごはん 麦茶	牛乳・竹輪・卵・ham・かつお節	雪の宿・うどん・砂糖・米	玉葱・人参・しいたけ・長ねぎ ほうれん草・ごぼう・いんげん・もやし バナナ	446 食塩相当量(g) 1.8
20	金	ハッピーターン 牛乳	鶏丼 南瓜サラダ 味噌汁 りんご	ベジタべるスナック 麦茶	牛乳・鶏肉・チーズ・スキムミルク 味噌	卵ビーツ・米・砂糖・マヨネーズ ベジタべる	玉葱・ごぼう・人参・いんげん・かぼちゃ きゅうり・ほうれん草・しいたけ・りんご	455 食塩相当量(g) 1.6
21	土	ソフトサラダ	焼きそば 中華スープ	ムーンライト	豚肉	ソフトサラダ・中華麺・油 ムーンライト	もやし・青粉・玉葱・わかめ	384 食塩相当量(g) 2.3
23	月	ぼたぼた焼 牛乳	ごはん 魚のしょうゆ漬け 納豆和え 味噌汁 りんご缶	マカロニソテー 麦茶	牛乳・さわか・納豆・かつお節・味噌	ぼたぼた焼・米・小麦粉・砂糖・油	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・玉葱 キャベツ・りんご缶・たまねぎ・ピーマン	438 食塩相当量(g) 1.6
24	火	ばりんこ 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー風味炒め ひじきサラダ コンソメスープ オレンジ	青のリポテト 麦茶	牛乳・鶏肉・竹輪	ばりんこ・米・油・ごま・砂糖 じゃがいも	玉葱・ピーマン・ひじき・きゅうり・人参 もやし・チンゲン菜・オレンジ・青のり	466 食塩相当量(g) 1.3
25	水	ばかうけ 牛乳	クリスマス会 お楽しみメニュー	ココアケーキ 麦茶	牛乳・ツナ・ベーコン・卵 クリーム	ばかうけ・米・ホットケーキミックス 砂糖・バター	大根・きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマン たまねぎ・人参・バイン缶・いちご	510 食塩相当量(g) 1.7
26	木	ソフトサラダ 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ すまし汁 りんご	ゼリーとせんべい 麦茶	牛乳・鶏肉・ham・スキムミルク	ソフトサラダ・米・砂糖・じゃがいも マヨネーズ・卵ビーツ	きゅうり・人参・小松菜・玉葱・りんご オレンジ飲料・アガー	447 食塩相当量(g) 1.6
27	金	星たべよ 牛乳	肉野菜うどん(みそ味) 野菜チキンボール ブロッコリーと竹輪のマヨネーズ バナナ	ココナッツサブ 麦茶	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌・竹輪 スキムミルク	星たべよ・うどん・砂糖・マヨネーズ ココナツブレ	ほうれん草・白菜・玉葱・人参・長ねぎ ブロッコリー・卵・コーン・バナナ	464 食塩相当量(g) 1.6
28	土	雪の宿	チャーハン 中華スープ	カスタードケーキ	卵	雪の宿・油・カスタードケーキ	玉葱・ほうれん草	408 食塩相当量(g) 1.5

都合により、内容を少々変更する場合があります。 オレンジ、みかんの時は1歳児のみみかん缶になります。(土)に、飲み物は付きません。 牛久さくら保育園