

R6年12月

給食予定献立表

【以上児】

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	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	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	244kcal 525 食塩相当量(g) 1.7
3	火	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・ハム	米・じゃがいも・油・ほろさめ 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	244kcal 526 食塩相当量(g) 1.9
4	水	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	ロールパン・いちごジャム 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	244kcal 592 食塩相当量(g) 1.9
5	木	牛乳	ちゃんぽんうどん 焼売 さつま芋サラダ バナナ	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	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・バナナ	244kcal 619 食塩相当量(g) 2.2
6	金	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	米・油・ごま・砂糖・卵黄 卵	玉葱・ほうれん草 りんご	244kcal 512 食塩相当量(g) 2.2
7	土	ぼたぼた焼	チキンライス コンソメスープ	チョイスクッキー	卵	ぼたぼた焼・めし・油・卵黄	玉葱・ほうれん草	244kcal 455 食塩相当量(g) 1.8
9	月	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・ハム・味噌・きな粉	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	244kcal 530 食塩相当量(g) 1.7
10	火	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 グレープフルーツ	ミニ今川焼 (かすたド) 麦茶	牛乳・しらす・油揚げ・味噌 スキムミルク	米・油・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・グレープフルーツ	244kcal 565 食塩相当量(g) 1.9
11	水	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・ハム・スキムミルク・油揚げ 味噌・牛乳	米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ 小麦粉	りんご飲料・きゅうり・人参・ほうれん草 バイン缶・バナナ	244kcal 608 食塩相当量(g) 2.1
12	木	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 バナナ	えぼろごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・ハム・豆腐	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	244kcal 568 食塩相当量(g) 1.9
13	金	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	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	244kcal 508 食塩相当量(g) 2
14	土	雪の宿	ナポリタン コンソメスープ	クリームコロン	ハム	雪の宿・マカロン・グリン・油 クリーム	玉葱・ピーマン・わかめ	244kcal 407 食塩相当量(g) 2.6
16	月	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 (ジャムノス) 麦茶	牛乳・鮭・チーズ・油揚げ・味噌	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	244kcal 506 食塩相当量(g) 1.6
17	火	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 魚肉ソーセージ・ハム・卵	米・じゃがいも・油・マヨネーズ 砂糖・いちごショートケーキ	玉葱・人参・しめじ・グリルピース 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	244kcal 550 食塩相当量(g) 1.8
18	水	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	米・油・砂糖・片栗粉・ほろさめ 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	244kcal 526 食塩相当量(g) 2.1
19	木	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 バナナ	おかかごはん 麦茶	牛乳・竹輪・卵・ハム・かつお節	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	244kcal 543 食塩相当量(g) 2.3
20	金	牛乳	鶏丼 南瓜サラダ 味噌汁 りんご	ベジたべるスナック 麦茶	牛乳・鶏肉・チーズ・スキムミルク 味噌	米・砂糖・マヨネーズ・ベジたべる	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	244kcal 516 食塩相当量(g) 1.8
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	244kcal 447 食塩相当量(g) 2.7
23	月	牛乳	ごはん 魚の梅しょうゆ漬 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	米・小麦粉・砂糖・油・マカロニ	梅びしお・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	244kcal 517 食塩相当量(g) 1.8
24	火	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	青のりポテト 麦茶	牛乳・鶏肉・竹輪	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	244kcal 516 食塩相当量(g) 1.4
25	水	牛乳	クリスマス 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 卵黄 クリーム	米・ホットケーキミックス・砂糖 バター	大根・きゅうり・黄ピーマン・黄ピーマン たまねぎ・人参・バイン缶・いちご	244kcal 608 食塩相当量(g) 1.9
26	木	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・ハム・スキムミルク	米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ 卵黄・タン	きゅうり・人参・小松菜・玉葱・りんご オレンジ飲料・アガー	244kcal 547 食塩相当量(g) 1.7
27	金	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	ココナッツサブレ 麦茶	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌・竹輪 スキムミルク	うどん・砂糖・マヨネーズ ココナツサブレ	ほうれん草・白菜・玉葱・人参・長ねぎ ブロッコリー・卵黄・コーン・バナナ	244kcal 503 食塩相当量(g) 1.8
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・かすたドケーキ	玉葱・ほうれん草	244kcal 489 食塩相当量(g) 1.8

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