

12月献立【完了食】 実翔保育園						
	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (血や肉になる食品)	【黄色の食材】 (動く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)
1 (火)	軟飯	鶏肉のマーマレード焼き コールスロー 野菜スープ フルーツ	熱量 308Kcal 蛋白 17.1g 脂質 10.6g 塩分 1.5g	鶏肉 牛乳 わかめ	米 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ きゃべつ ホールコーン 人参
2 (水)	軟飯	変わりオムレツ ほうれん草の味噌汁 温野菜 フルーツ	熱量 328Kcal 蛋白 15.0g 脂質 18.6g 塩分 0.9g	豚肉 みそ 牛乳	米 サラダあぶら	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ 小松菜
3 (木)	軟飯	ハンバーグ カブと玉ねぎの味噌汁 煮昆布 フルーツ	熱量 408Kcal 蛋白 21.1g 脂質 16.1g 塩分 1.7g	味噌 昆布 豚肉 油揚げ 牛乳	米 でんぷん じゃがいも	人参 かぶ 玉ねぎ えのきたけ
4 (金)	軟飯	親子煮 湯通しキャベツ 玉ねぎと人参スープ フルーツ	熱量 328Kcal 蛋白 20.9g 脂質 19.9g 塩分 1.9g	鶏肉 みそ 牛乳	米 さとう ソーメン	人参 生姜 キャベツ 玉ねぎ
5 (土)	軟飯	魚の竜田揚げ 春雨とえのきのかき玉汁 温野菜 フルーツ	熱量 454Kcal 蛋白 21.3g 脂質 21.0g 塩分 1.2g	魚 卵 牛乳	でんぷん 米 じゃがいも 小麦粉 春雨	人参 グリーンピース えのき 長ネギ たまねぎ
7 (月)	軟飯	ポークカレー 玉ねぎの味噌汁 わかめサラダ フルーツ	熱量 346Kcal 蛋白 14.5g 脂質 16.3g 塩分 1.7g	味噌 豚肉 生揚げ わかめ	米 さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ 人参
8 (火)	軟飯	じゃがいもと生揚げの煮物 青菜のスープ ブロッコリーの胡麻和え フルーツ	熱量 405Kcal 蛋白 17.7g 脂質 12.4g 塩分 1.7g	豚肉 牛乳 生揚げ	さとう でんぷん じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 青菜 ブロッコリ
9 (水)	軟飯	筑前煮 春雨スープ ソーセージ フルーツ	熱量 321Kcal 蛋白 16.3g 脂質 11.8g 塩分 1.8g	鶏肉 生揚げ みそ 牛乳	さとう じゃがいも 春雨 米 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン
10 (木)	軟飯	鶏肉の照り焼き 中華サラダ わかめスープ フルーツ	熱量 407Kcal 蛋白 10.1g 脂質 5.9g 塩分 1.1g	鶏肉 牛乳	じゃがいも 小麦粉 胡麻 米	人参 キャベツ 玉ねぎ
11 (金)	軟飯	ポークビーンズ こらきいも カブの味噌汁 フルーツ	熱量 499Kcal 蛋白 23.4g 脂質 13.0g 塩分 1.6g	豚肉 大豆 卵 味噌 油揚げ	小麦粉 じゃがいも 米	キャベツ カブ 人参
12 (土)	軟飯	肉じゃか もやしと小松菜の胡麻あえ わかめの味噌汁 フルーツ	熱量 410Kcal 蛋白 20.8g 脂質 11.1g 塩分 1.4g	豚肉 わかめ 卵 牛乳	砂糖 小麦粉 胡麻 さつまいも	もやし 小松菜
14 (月)	軟飯	豚肉と大根のつま煮 チンゲン菜と玉子のスープ スパゲティサラダ フルーツ	熱量 439Kcal 蛋白 17.4g 脂質 13.2g 塩分 1.7g	豚肉 牛乳 卵	じゃがいも 砂糖 米 スパゲッティ	人参 しめじ 玉ねぎ しらたき チンゲン菜
15 (火)	軟飯	五目豆 わかめともよしの味噌汁 温野菜 フルーツ	熱量 366Kcal 蛋白 10.3g 脂質 17.9g 塩分 1.1g	大豆 わかめ みそ 牛乳	じゃがいも 砂糖 米	人参 しらたき 玉ねぎ もやし
16 (水)	軟飯	鶏肉の旨辛煮 じゃがいもの味噌汁 カブのおか和え フルーツ	熱量 470Kcal 蛋白 14.5g 脂質 16.1g 塩分 1.1g	鶏肉 厚揚げ 味噌	さとう 米 油揚げ	じゃがいも こほう 大根 長ネギ 玉ねぎ かぶ 人参
17 (木)	軟飯	マカロニと鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーの塩ゆで 豆腐と白菜の味噌汁 フルーツ	熱量 488Kcal 蛋白 21.8g 脂質 115.3g 塩分 1.7g	鶏肉 牛乳 卵 みそ 豆腐	米 パン粉 胡麻	玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜
18 (金)	軟飯	鶏肉のさっぱり煮 油揚げと玉ねぎの味噌汁 温野菜 フルーツ	熱量 270Kcal 蛋白 14.5g 脂質 16.1g 塩分 1.1g	鶏肉 油揚げ 厚揚げ みそ 牛乳	さとう 米 じゃがいも	人参 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 長ネギ
19 (土)	軟飯	魚の味噌焼き じゃがいもの煮っ転がし キャベツの味噌汁 フルーツ	熱量 465Kcal 蛋白 22.6g 脂質 20.8g 塩分 1.6g	魚 みそ けずりぶし 牛乳	砂糖 米 じゃがいも	キャベツ 人参
21 (月)	軟飯	ポークソテー ソーメンと長ネギのすまし汁 ツナサラダ フルーツ	熱量 332Kcal 蛋白 9.9g 脂質 16.1g 塩分 1.1g	豚肉 ちくわ 牛乳	さとう ソーメン 米 胡麻	こんにゃく 人参 長ネギ
22 (火)	軟飯	鶏肉の香味ハン粉焼き 豆腐の味噌汁 白菜の塩ゆで フルーツ	熱量 271Kcal 蛋白 11.4g 脂質 7.3g 塩分 1.0g	卵 鶏肉 豆腐	米 さとう	しょうが 白菜 だけのこ もやし 人参
23 (水)	天皇誕生日					
24 (木)	軟飯	クリスマスメニュー フライドチキン 野菜&ポテトサラダ トマトスープ・フルーツ	熱量 428Kcal 蛋白 17.9g 脂質 11.2g 塩分 1.8g	鶏肉 味噌 わかめ なると	じゃがいも マカロニ 小麦粉 米	人参 ピーマン 玉ねぎ もやし キャベツ
25 (金)	軟飯	ポークチャップ 湯通しキャベツ 大根とわかめのスープ フルーツ	熱量 468Kcal 蛋白 18.9g 脂質 17.4g 塩分 1.3g	豚肉 牛乳 みそ わかめ 油揚げ	さとう 米 でんぷん	生姜 大根 人参 たまねぎ きゃべつ
26 (土)	軟飯	じゃがいもと野菜の煮物 大根と青菜のスープ ハッシュドポテト フルーツ	熱量 405Kcal 蛋白 17.7g 脂質 12.4g 塩分 1.7g	鶏肉 大豆 牛乳	さとう じゃがいも 小麦粉 米 胡麻	玉ねぎ 大根 人参 長ネギ ほうろ
28 (月)	軟飯	貝たぐさ野菜カレー 春雨サラダ 野菜スープ フルーツ	熱量 346Kcal 蛋白 14.5g 脂質 16.3g 塩分 1.7g	大豆 鶏肉 牛乳	さとう じゃがいも 小麦粉 米 胡麻	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草

