

12月献立【幼児食】 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】 (働く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)
1 (木)	ごはん	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 ソーセージ	米	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ 小松菜
2 (金)	三色 ごはん	鶏肉のマーメイド焼き 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 わかめ	米 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ ホールコーン 人参
3 (土)	ごはん	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	米 でんぷん じゃがいも	人参 かぶ 玉ねぎ えのき
5 (月)	ごはん	ハヤシライス 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	玉ねぎ 人参
6 (火)	ごはん	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	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 玉ねぎ
7 (水)	ごはん	親子丼 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	米 さとう ソーメン	人参 生姜 キャベツ 玉ねぎ
8 (木)	ごはん	じゃがいもと生揚げの煮つけ 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 生揚げ	さとう でんぷん じゃがいも	玉ねぎ 人参 青菜 ブロッコリー
9 (金)	しらす ごはん	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	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 (土)	ごはん	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	じゃがいも 小麦粉 玉ねぎ 米	人参 キャベツ 玉ねぎ
12 (月)	ごはん	ホークジチュー 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	さとう ソーメン 米 胡麻	こんにゃく 人参 長ネギ
13 (火)	ごはん	肉じゃが 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	さとう 小麦粉 胡麻 さつまいも	もやし 小松菜
14 (水)	ごはん	豚肉と大根のうま煮 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 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 (木)	チャーハン	五目豆 わかめともやしの味噌汁 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	じゃがいも 砂糖 米	人参 しらたき 玉ねぎ もやし
16 (金)	ごはん	鶏肉の甘辛煮 じゃがいもの味噌汁 カブのおかか和え 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 ごぼう 大根 長ネギ 玉ねぎ かぶ 人参
17 (土)	ごはん	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
19 (月)	ごはん	ホークピース こぶきいも 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
20 (火)	ひじき ごはん	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 ひじき	砂糖 米 じゃがいも	キャベツ 人参
21 (水)	ごはん	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	さとう 米 じゃがいも	人参 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 長ネギ
22 (木)	ごはん	クリスマスメニュー フライドチキン・フルーツ 野菜&ポテトサラダ コーンクリームスープ	熱量 428Kcal 蛋白 17.9g 脂質 11.2g 塩分 1.8g	鶏肉 味噌	じゃがいも コーン マカロニ 小麦粉 米	人参 ヒーマン 玉ねぎ もやし キャベツ
23 (祝)	天皇誕生日					
24 (土)	ごはん	鶏肉の香味ハン粉焼き 豆腐の味噌汁 白菜の塩通し 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 たけのこ もやし 人参
26 (月)	ごはん	貝たくさん野菜カレー 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	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
27 (火)	とり釜飯	じゃがいもと野菜のみそ煮 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	さとう じゃがいも 小麦粉 米 胡麻	玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 長ネギ ごぼう
28 (水)	ごはん	ホークチャップ 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 みそ わかめ	さとう 米 でんぷん	生姜 大根 米 玉ねぎ キャベツ

※好き嫌いせず何でも食べて寒さを吹き飛ばそう!!!