



# 献立表

2011年12月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 木	食パン、ミートスパゲティー、 キャベツのツナサラダ、白 菜スープ、りんご	牛乳、/タマゴほろろ、/食パン、/牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじ ん、ケチャップ、バター、塩(並塩)、白こしょう、パセリ、スパゲティー、/キャベ ツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、こしょう、砂糖、/はくさい、にんじ ん、油、中華スープ、食塩、/りんご、/牛乳、/マカロニスパゲティー、きな 粉、砂糖、	○牛乳、○卵ホー 口牛乳、マカロニき な粉あえ	587(532) 24(20) 21.1(18.2) 5(4)
02 金	御飯、鯖の味噌煮、ほうれ ん草ともやしのごま和え、 はんぺんのすまし汁、バナ ナ	牛乳、/鉄入りレモンラムネ、/米、/さば、米みそ(淡色辛みそ)、しょうが、 酒、みりん、砂糖、/ほうれんそう、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、 /はんぺん、わかめ(生)、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/バナ ナ、/牛乳、/チョコマー ルパン	○牛乳、○ラムネ、 牛乳、チョコマー ルパン	735(522) 30(19) 26.8(16.4) 3(2)
03 土	生活発表会 クリスマス会 りんごジュース100%	りんご濃縮果汁、		86(43) 0(0) 0.4(0.2) 0(0)
05 月	親子丼、だいこんとツナの 和え物、みそ汁、みかん	牛乳、/カルデツおさかなサフレ、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、に んじん、卵、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、焼きのり、/だいこん、きゅうり、 ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、こしょう、/ごまつな、油揚げ、煮干だし汁、 米みそ(淡色辛みそ)、/みかん、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、 油、食塩、ケチャップ、	○牛乳、○サフレ、 牛乳、フライドポテ ト	616(547) 23(19) 22.4(21.7) 3(2)
06 火	ロールパン、クリームシ チュー、ウインナーのソ テー、三色サラダ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にん じん、フロッコリー、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう、/ウイン ナー、油、/フロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/オレ ンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、卵、油、はちみつ、	○牛乳、○ビスケッ ト、牛乳、ホット ケーキ	700(573) 26(20) 28.5(23.3) 5(4)
07 水	御飯、ししゃもの唐揚げ、ひじ きと大豆の炒り煮、みそ汁、 バナナ	牛乳、/せんべい、/米、/ししゃも、片栗粉、油、食塩、/ひじき、だいず水 煮缶詰、にんじん、ちくわ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、いんげん、かつお・昆 布だし汁、/さつまいも、ねぎ、煮干だし汁、米みそ、/バナナ、/牛乳、/ しょうゆせんべい、	○牛乳、○せんべ い、牛乳、せんべ い	762(542) 30(20) 25.3(14.9) 4(3)
08 木	ロールパン、五目焼きそば、 ポイルフロッコリー、中華 スープ、りんご	牛乳、/タマゴほろろ、/ロールパン、/豚肉、キャベツ、にんじん、緑豆もや し、ピーマン、なたね油、おたふく焼きそばソース、塩(並塩)、白こしょう、あ おのり、焼きそばめん、/フロッコリー、マヨネーズ、/クリームコーン缶、コー ン缶、あさつき、中華スープ、食塩、卵、/りんご、/牛乳、/じゃがいも、食 塩、あおのり、	○牛乳、○卵ホー 口牛乳、ぶかし芋	531(465) 22(18) 17.8(15.2) 6(5)
09 金	御飯、肉じゃが、キャベツの 胡麻ネーズ和え、みそ汁、み かん	牛乳、/鉄入りレモンラムネ、/米、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじ ん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、いんげん、/キャ ベツ、にんじん、ちくわ、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、/なめこ、わかめ(生)、 ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/みかん、/ショア、/食パン、卵、 砂糖、調製豆乳、マーガリン、	○牛乳、○ラムネ、 ショア、豆乳フレ ンチトースト	601(553) 21(19) 14.0(14.1) 5(4)
10 土	おにぎり、ゼリーフライ、牛 乳	おにぎり/ゼリーフライ/牛乳、		542(389) 15(10) 15.6(10.1) 3(2)
12 月	御飯、鮭の塩焼き、白和え、 みそ汁、バナナ	牛乳、/カルデツおさかなサフレ、/米、/さけ、食塩、/ほうれんそう、ち くわ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、食塩、木綿豆腐、ごま、 砂糖、食塩、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛み そ)、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、おから(旧来製法)、小麦粉、ねぎ、 卵、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、なたね油、おたふくお好みソース、	○牛乳、○サフレ、 牛乳、ゼリーフライ	661(607) 28(24) 20.4(20.6) 5(4)
13 火	御飯、ハンバーグ・煮込み、 茹で野菜サラダ、かき玉 汁、みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン 粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/キャベツ、 コーン缶、にんじん、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖、/卵、ねぎ、かつおだし 汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/みかん、/麦茶(浸出液)、/みかん缶、パイ ン缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)、	○牛乳、○ビスケッ ト、麦茶、フルーツ ヨーグルト	519(518) 19(18) 16.1(17.0) 3(2)
14 水	御飯、マーボー豆腐、パンサ ンスー、わかめスープ、オレ ンジ	牛乳、/せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グ リンピース(冷凍)、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗 粉、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油、/ わかめ(生)、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、/オレンジ、/牛乳、/白玉粉、絹 ごし豆腐、しょうゆ(うすくち)、砂糖、片栗粉、	○牛乳、○せんべ い、牛乳、豆腐団子 のあまだれ	620(551) 23(21) 17.7(15.4) 2(2)
15 木	ロールパン、鶏肉のケチャッ プ煮、ポテトサラダ、キウイ フルーツゴールド	牛乳、/タマゴほろろ、/ロールパン、/鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、 油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂 糖、/じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、食塩、/ キウイフルーツゴールド、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	○牛乳、○卵ホー 口牛乳、わかめお にぎり	684(600) 26(22) 20.1(17.4) 4(3)
16 金	御飯、コロッケ、れんこんき んぴら、豆腐みそ汁、バナナ	牛乳、/鉄入りレモンラムネ、/米、/ポテトコロッケ(冷凍)、ウスターソー ス、/れんこん、牛肉(ばら)、にんじん、ごま油、酒、砂糖、しょうゆ、/木綿 豆腐、生わかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/バナ ナ、/牛乳、/あんパン、	○牛乳、○ラムネ、 牛乳、あんパン	666(581) 21(18) 20.0(16.9) 3(2)

17 土	おにぎり,コロッケ,牛乳	おにぎり、/コロッケ、/牛乳、		
19 月	中華どんぶり,フロッコリー のごま和え,わかめスープ, バナナ	牛乳、/カルデツおさかなサフシ、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コン/メ、うずら卵水煮缶、片栗粉、/フロッコリー、ごま、しょうゆ、/わかめ(生)、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク	○牛乳、○サフシ、 牛乳,コーンフレーク	515(478) 21(18) 15.0(16.2) 4(3)
20 火	食パン,味噌ラーメン,蒸し しょうまい,りんご	牛乳、/ビスケット、/食パン、/コーン缶、大豆もやし、わかめ(生)、ほうれんそう、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、生中華めん、/シューマイ(冷凍)、/りんご、/牛乳、/さつまいも、	○牛乳、○ビスケット、 牛乳,ふかし芋(さつま)	533(494) 20(17) 13.8(13.0) 5(4)
21 水	御飯,田舎煮,酢の物,すまし 汁,みかん	牛乳、/せんべい、/米、/鶏もも肉、さといも、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、干しいたけ、油、三温糖、酒、米みそ、しょうゆ、/生わかめ、きゅうり、緑豆もやし、かにかまぼこ、食酢(米酢)、砂糖、しょうゆ、/かぶ、油揚げ、わかめ(生)、だし汁、しょうゆ、/みかん、/牛乳、/かりんとう(黒)	○牛乳、○せんべい、 牛乳,かりんとう	591(540) 19(17) 15.1(13.5) 5(4)
22 木	御飯,千キンカレー,キャベツ のツナサラダ,バナナ	牛乳、/タマゴほうろ、/米、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたね油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、こしょう、砂糖、/バナナ、/牛乳、/ケーキ、	○牛乳、○卵ホー 口牛乳,ロールケー キ	694(607) 20(17) 27.9(23.4) 3(3)
24 土	おにぎり,コロッケ,牛乳	おにぎり/コロッケ、/牛乳、		
26 月	御飯,かじきとごぼうの煮 つけ,はくさいのごま和え, かき玉汁,みかん	牛乳、/カルデツおさかなサフシ、/米、/かじき、しょうゆ、三温糖、酒、しょうが、ごぼう、/はくさい、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、/卵、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/みかん、/牛乳、/クリームパン、	○牛乳、○サフシ、 牛乳,クリームパン	642(535) 26(20) 19.3(17.7) 4(3)
27 火	ぶどうパン,わかめうどん、 肉団子,りんご	牛乳、/ビスケット、/ぶどうパン、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース・脂身なし)、ほうれんそう、にんじん、干しいたけ、ねぎ、わかめ(生)、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、/ミートボール、/りんご、/牛乳、/ケーキ、	○牛乳、○ビスケット、 牛乳,バームクー ヘン	612(605) 21(19) 22.2(21.5) 4(3)
28 水	御飯,メンチカツ,キャベツ のツナサラダ,みそ汁,みか ん	牛乳、/せんべい、/米、/メンチカツ(冷凍)、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、こしょう、砂糖、/たまねぎ、はくさい、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/みかん、/牛乳、/揚げせんべい、	○牛乳、○せんべい、 牛乳,せんべい	620(542) 21(18) 21.0(17.9) 3(2)
		* 献立は、都合により変更する場合があります。		

☆今月のひとこと☆

「早寝早起き朝ごはん」を基本に、風邪に負けない元気な身体をつくりましょう。

☆ 12月分 野菜の産地入荷予定のお知らせ ☆

大根：神奈川、埼玉、新潟/小松菜・フロッコリー・かぶ・きゅうり：埼玉  
 じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃ：北海道/キャベツ：神奈川、青森、群馬、栃木  
 さつまいも：千葉、埼玉/にんじん：埼玉、青森、北海道/白菜：埼玉、茨城  
 ほうれん草：埼玉、群馬/もやし：栃木/長ねぎ：埼玉、千葉、群馬  
 いんげん：鹿児島/ピーマン：茨城/ごぼう：埼玉、青森

\* 食材の産地予定は、変更になる場合があります

