
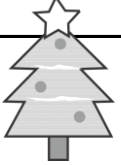


# 献立表

2011年12月

長野保育園

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、 キャベツのツナサラダ、白 菜スープ、りんご	牛乳、/ビスケット、/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、/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、きな粉、砂糖、	○牛乳、○ビスケッ ト、牛乳、マカロニき な粉あえ	587(557) 24(21) 21.1(19.6) 5(4)
02 金	生活発表会、 ツリーパン、りんごジュース 100%	牛乳、/せんべい、/ツリーパン、/りんご濃縮果汁、	○牛乳、○せんべ い	317(332) 5(8) 4.6(7.5) 0(0)
03 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、牛乳	おにぎり/から揚げ、/牛乳、		477(341) 21(15) 13.6(8.6) 1(1)
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、/こまつな、油揚げ、煮干だし汁、米み 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、フロッキー、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、/フロッキー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/オレンジ 、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	○牛乳、○ビスケッ ト、牛乳、わかめお にぎり	656(684) 26(23) 26.0(23.2) 5(4)
07 水	御飯、ししゃもの唐揚(小も もクラスは鮭フレーク)、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、(鮭フレーク)/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	628(542) 23(20) 17.7(14.9) 4(3)
08 木	コッペパン、五目焼きそば、 ポイルフロッキー、中華 スープ、りんご	牛乳、/ビスケット、/コッペパン、/豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマ ン、なたね油、おたふく焼きそばソース、塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめ ん、/フロッキー、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、○ビスケッ ト、牛乳、ふかし芋	595(551) 24(21) 17.4(16.4) 7(6)
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、/せんべい、/米、/豚肉、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、 /みかん、/ジョア、/食パン、卵、砂糖、調製豆乳、マーガリン、	○牛乳、○せんべ い、ジョア、豆乳フレ ンチトースト	601(555) 21(20) 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、/バナナ、/ 牛乳、/ゼリーフライ、	○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、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、パン缶、バナ ナ、ヨーグルト、	○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、しょうが、砂糖、米みそ、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、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	食パン、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、/ビスケット、/食パン、/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、○ビスケッ ト、牛乳、わかめお にぎり	653(584) 26(22) 17.4(16.3) 4(3)
16 金	御飯、コロッケ、れんこんき んびら、豆腐みそ汁、バナナ	牛乳、/せんべい、/米、/ポテトコロッケ(冷凍)、ウスターソース、/れんこ ん、牛肉(ぼう)、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、○せんべ い、牛乳、あんパン	666(550) 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	米、豚肉、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、干ししいたけ、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、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,コーンフレーク	515(342) 21(13) 15.0(9.3) 4(3)
20 火	ロールパン,味噌ラーメン, 蒸ししょうまい,りんご	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/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、/小麦粉、卵、干しえび、キャベツ、ねぎ、豚肉、なかいも、あおのり、油、おたふくお好みソース、	○牛乳,○ビスケット 牛乳,お好み焼き	581(519) 24(20) 18.5(16.2) 4(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、干ししいたけ、油、三温糖、酒、米みそ(淡色辛みそ)、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	597(525) 19(17) 15.1(13.4) 5(4)
22 木	<b>愛情弁当</b>	牛乳、/ビスケット、/牛乳、/ケーキ、	○牛乳,○ビスケット 牛乳,ロールケーキ	237(281) 9(10) 11.8(12.5) 0(0)
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ツレ、/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、/さつまいも、油、食塩、	○牛乳,○サツレ、 牛乳,さつまいフライ	579(537) 20(18) 15.9(16.6) 5(4)
27 火	ぶどうパン,けんちんうどん, 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、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、木綿豆腐、干ししいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ほうれんそう、/ミートボール、/りんご、/牛乳、/米、かつお節、ごま、しょうゆ、	○牛乳,○ビスケット 牛乳,おかかおにぎり	646(594) 23(22) 17.9(16.4) 4(4)
28 水	御飯,チキンカレー,キャベツのツナサラダ,バナナ	牛乳、/せんべい、/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、/クリームパン、	○牛乳,○せんべい クリームパン	640(547) 17(16) 22.6(19.5) 4(3)
		* 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/小松菜・フロッコリー：埼玉/キャベツ：群馬、長野  
 じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん：北海道/長芋・長ねぎ：青森/白菜：  
 きゅうり：埼玉、群馬/かぶ：千葉/もやし：群馬/いんげん：鹿児島/  
 ほうれん草：埼玉、群馬/しょうが：高知/しめじ：長野/ピーマン：茨城

\* 食材の産地予定は、変更になる場合があります

