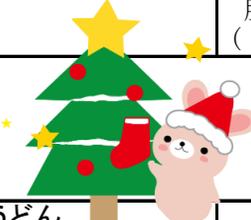
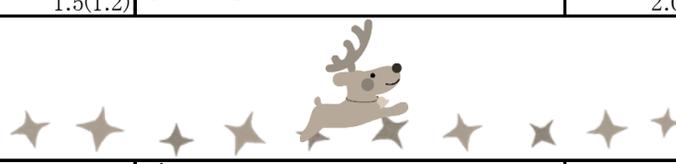




# 平成30年度 12月 こんだてひょう

担当 荏原 (もんもん)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
1	土	クリームシチュー デザート	牛乳 ラムネ・せんべい クリームサンド			
3	月	ごはん みそ汁(白菜・えのき) 白身魚フライ ブロッコリーのおかか和え	牛乳 チーズおにぎり	597.2(513.1) 26.5(25.0) 14.0(12.7) 2.0(1.6)	肉たまあんかけうどん フルーツヨーグルト	357.1(250.0) 15.4(10.8) 9.5(6.6) 2.6(1.8)
4	火	豆腐のカレーあんかけ丼 みそ汁(わかめ・ふ)	ドリンクヨーグルト さつまいもきんとん	585.6(499.5) 20.3(19.9) 13.2(11.8) 2.3(1.8)	ごはん すまし汁(キャベツ・えのき) 切干大根入り卵焼き れんこんのきんぴら	327.8(229.5) 11.6(8.1) 7.4(5.2) 1.5(1.0)
5	水	ごはん スープ(コーン・マッシュルーム) チキンチーズ焼き ココロサラダ	ドリンクヨーグルト 型抜きクッキー	693.0(574.1) 22.5(21.4) 22.6(18.4) 1.7(1.4)	ごはん みそ汁(油揚げ・まいたけ) 五目豆 コールスローサラダ	369.9(258.9) 14.4(10.1) 10.5(7.4) 1.8(1.3)
6	木	五目ラーメン 一口ハッシュドポテト	お茶 フルーツヨーグルト ウエハース	448.2(370.1) 15.6(15.6) 10.5(8.5) 1.5(1.2)	なめたけ御飯 具だくさん汁 豚バラ肉と白菜の昆布炒め	385.5(269.9) 12.3(8.6) 13.7(9.6) 2.1(1.5)
7	金	ごはん スープ(ほうれん草・しめじ) ハンバーグ かぼちゃのサラダ	牛乳 ウエハース ビスケット きらず揚げ ラムネ	576.2(483.9) 19.4(19.0) 20.0(16.5) 1.5(1.2)	ごはん みそ汁(切り干し・万ねぎ) 鮭の土佐焼き ながいもとウインナーのソテー	364.7(261.9) 19.2(14.6) 9.2(6.6) 2.0(1.4)
8	土	きつねうどん デザート 	牛乳 ラムネ・せんべい クリームサンド			
10	月	ごはん スープ(春雨・豆腐) スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ	牛乳 ジャムサンド	635.6(535.2) 22.9(21.5) 21.8(18.1) 2.3(1.8)	ごはん みそ汁(ほうれん草・ふ) 鶏肉団子 蓮根とベーコンのガーリック炒め	426.7(270.0) 13.3(8.0) 14.3(8.0) 2.4(1.6)
11	火	ごはん みそ汁(なめこ・ねぎ) 鮭の照り焼き チンゲンサイの海苔酢和え	ドリンクヨーグルト カレーマカロニ	529.1(944.3) 27.1(105.7) 15.2(28.4) 2.4(2.6)	コーンごはん ポトフ 白菜の和え物	343.2(240.2) 8.9(6.2) 8.6(6.0) 1.6(1.1)
12	水	バターロール スープ(キャベツ・ふ) チリコンカン ピーマンサラダ	ドリンクヨーグルト おかかおにぎり	579.9(491.4) 19.9(19.4) 17.8(15.2) 2.5(1.9)	ごはん みそ汁(しめじ・豆腐) 鶏肉の治部煮 ほうれん草のごま和え	333.9(233.7) 15.3(10.7) 5.4(3.8) 2.0(1.4)
13	木	ごはん すまし汁(まいたけ・万ねぎ) 豚肉のみそ煮 大根サラダ	牛乳 クワッサン	658.4(551.2) 19.8(19.3) 27.8(22.3) 2.0(1.6)	ごはん みそ汁(油揚げ・小松菜) 揚げじゃが芋とひき肉の炒め物 春雨サラダ	386.1(270.2) 9.5(6.6) 12.1(8.5) 1.5(1.0)
14	金	ごはん みそ汁(わかめ・かぼちゃ) 鶏肉ときのこのガーリック炒め キャベツのサラダ	牛乳 焼きそば	581.3(497.2) 21.3(20.4) 17.1(14.8) 2.7(2.1)	ごはん すまし汁(ほうれん草・ねぎ) 焼き豆腐の五目炒め ブロッコリーのチーズ焼き	341.7(239.2) 14.0(9.8) 9.2(6.4) 1.6(1.2)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	
15	土	豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス デザート	牛乳 ラムネ・せんべい クリームサンド	  		
17	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(白菜・えのき) 白身魚フライ ブロッコリーのおかか和え	牛乳 チーズおにぎり	597.2(513.1) 26.5(25.0) 14.0(12.7) 2.0(1.6)	肉たまあんかけうどん フルーツヨーグルト	357.1(250.0) 15.4(10.8) 9.5(6.6) 2.6(1.8)
18	火	ドリンク ヨーグルト	豆腐のカレーあんかけ丼 みそ汁(わかめ・ふ)	特別おやつ	579.3(495.0) 20.7(20.1) 16.8(14.3) 2.2(1.7)	ごはん すまし汁(キャベツ・えのき) 切干大根入り卵焼き れんこんのきんぴら	327.8(229.5) 11.6(8.1) 7.4(5.2) 1.5(1.0)
19	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん スープ(コーン・マッシュルーム) チキンチーズ焼き ココロサラダ	ドリンクヨーグルト ココア蒸しパン	613.2(513.6) 22.9(21.4) 15.9(13.5) 1.8(1.4)	ごはん みそ汁(油揚げ・まいたけ) 五目豆 コールスローサラダ	369.9(258.9) 14.4(10.1) 10.5(7.4) 1.8(1.3)
20	木	ドリンク ヨーグルト	五目ラーメン キャンディーチーズ	牛乳 りんごの パウンドケーキ	572.7(484.4) 21.1(19.8) 21.3(17.3) 1.9(1.5)	なめたけ御飯 具だくさん汁 豚バラ肉と白菜の昆布炒め	385.5(269.9) 12.3(8.6) 13.7(9.6) 2.1(1.5)
21	金	ドリンク ヨーグルト	クリスマスバイキング	牛乳 ビスケット せんべい ふがし	728.0(612.5) 30.2(26.9) 26.2(21.0) 2.7(2.1)	豚肉のみそ丼 すまし汁(わかめ・ふ) ヨーグルト&ゼリー	327.0(229.6) 10.8(7.5) 4.9(3.4) 1.2(0.9)
22	土	豆乳 ヨーグルト	きつねうどん デザート	牛乳 ラムネ・せんべい クリームサンド	  		
25	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(なめこ・ねぎ) 鮭の照り焼き チンゲンサイの海苔酢和え	ドリンクヨーグルト シュトーレン	516.9(935.8) 24.8(104.0) 12.7(26.7) 2.0(2.4)	コーンごはん ポトフ 白菜の和え物	343.2(240.2) 8.9(6.2) 8.6(6.0) 1.6(1.1)
26	水	ドリンク ヨーグルト	バターロール スープ(キャベツ・ふ) チリコンカン ビーフンサラダ	ドリンクヨーグルト おかかおにぎり	579.9(491.4) 19.9(19.4) 17.8(15.2) 2.5(1.9)	ごはん みそ汁(しめじ・豆腐) 鶏肉の治部煮 ほうれん草のごま和え	333.9(233.7) 15.3(10.7) 5.4(3.8) 2.0(1.4)
27	木	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁(まいたけ・万ねぎ) 豚肉のみそ煮 大根サラダ	牛乳 クワッサン	658.4(551.2) 19.8(19.3) 27.8(22.3) 2.0(1.6)	ごはん みそ汁(油揚げ・小松菜) 揚げじゃが芋とひき肉の炒め物 春雨サラダ	386.1(270.2) 9.5(6.6) 12.1(8.5) 1.5(1.0)
28	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁(わかめ・かぼちゃ) 鶏肉ときのこのガーリック炒め キャベツのサラダ	牛乳 ビスケット ラムネ 甘辛せんべい	508.3(441.6) 16.8(17.2) 12.1(11.3) 2.2(1.7)	クリームシチュー ゼリー	440.6(315.6) 11.3(7.7) 11.5(7.8) 1.8(1.3)



※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、( )が3歳未満児で記載してあります。

※18日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。