



平成30年度 12月献立表

ひめじま 姫島こども園 えん

ひづけ 日付	こん だて 献 立	ざい りょう 材 料			おやつ	エネルギー - kcal
		ち にく 血や肉になる	からだ ちよし ととの 身体の調子を整える	エネルギー源になる		
3月	ごはん コロッケ カリカリカルシウム 蒸し野菜 みそ汁	豚ミンチ イリコ 油揚げ 味噌	玉葱 人参 キャベツ トマト缶 ブロッコリー 小松菜 大根 しめじ	米 じゃがいも 米粉 パン粉 砂糖	牛乳 マカロニの 安倍川	452
4火	ごはん 鯖の塩麹焼き 金時豆の甘辛煮 野菜春巻き みそ汁	鯖 豚肉 豆腐 味噌 金時豆	キャベツ もやし 人参 ごぼう えのき ほうれん草 青ねぎ	米 米麴 砂糖 小麦粉 春巻きの皮	牛乳 クッキー	418
5水	ごはん 鯖の生姜煮 かぼちゃの蒸し焼き 紅白なます かきたま汁	鯖 卵	生姜 キャベツ かぼちゃ 大根 人参 柚子 小松菜 白菜	米 砂糖	牛乳 揚げ大豆	429
6木	三色丼 野菜のソース炒め みそ汁	卵 鯖 鶏ミンチ 味噌 花鰻	人参 もやし 小松菜 しめじ 玉葱 ねぎ わかめ	米 砂糖 米麴 麩 じゃがいも	牛乳 みかん	382
7金	ごはん ブリの蒲焼風 マロニーマヨサラダ 豚汁	ブリ 豚肉 味噌 花鰻 マヨネーズ	キャベツ かぼびゃ もやし ほうれん草 大根 人参 ごぼう 青ねぎ マロニー	米 砂糖	牛乳 ヨーグルト	401
10月	ごはん 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁	鶏肉 鶏ミンチ 味噌	生姜 にんにく キャベツ コーン缶 ごぼう 人参 わかめ 大根 白菜 こんにゃく	米 米麴 米粉 バター 黒砂糖	牛乳 りんご	379
11火	根菜カレー ピクルス バナナ	豚肉	大根 人参 玉葱 しめじ ごぼう エリンギ 蓮根 バナナ ミニトマト	米 じゃがいも 砂糖	牛乳 チーズパン	388
12水	ごはん 鯖のチャンチャン風 じゃがいもの煮っ転がし みそ汁	鯖 味噌	もやし 人参 キャベツ 玉葱 しめじ 人参 白菜 ねぎ ほうれん草	米 米麴 じゃがいも 砂糖	牛乳 ホットケーキ	365
13木	ラーメン 焼き芋 ほうれん草のおかか和え	豚肉 油揚げ 花鰻	白菜 もやし 人参 コーン缶 わかめ ほうれん草	ラーメン 米麴 さつまいも	牛乳 フライドポテト	312
14金	ごはん 納豆 鯖の西京焼き ヤーコンの柚子和え🍊 けんちん汁	納豆 鯖 味噌 豆腐	玉葱 もやし きゅうり 人参 柚子 大根 ごぼう 青ねぎ	米 砂糖 ヤーコン 里芋	牛乳 りんご寒天	369

12/28(金)は全クラスで「パフェ」のクッキングをする予定です。
エプロン、三角巾(バンダナ)をお持ちください。

※1日あたり	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
平均値	454Kcal	19.4g	11g	65.8g
基準値	453Kcal	16.8g	16g	70g

17月	焼きそば カリカリカルシウム 卵スープ	豚肉 イリコ 卵 花鰻	キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ 小松菜 えのき 生姜	中華めん 砂糖 片栗粉	牛乳 バナナ	320
18火	食パン クリームシチュー 温野菜 バナナ	鶏肉 牛乳 バター	人参 玉葱 大根 白菜 ほうれん草 セロリー ミニトマト バナナ	食パン じゃがいも 小麦粉 さつまいも	牛乳 みかん寒天	326
19水	ごはん 鯖の塩焼き 出汁巻き卵 キャベツの納豆和え みそ汁	鯖 卵 納豆 味噌	もやし キャベツ 人参 白菜 ほうれん草 ねぎ	米 砂糖 麩	牛乳 バリバリチーズ	374
20木	ごはん カレイの甘辛だれ こんにゃくの胡麻和え 大根炊き みそ汁	カレイ 油揚げ 味噌	キャベツ 大根 人参 柚子 ねぎ ほうれん草 こんにゃく	米 砂糖 片栗粉 米麴 里芋	牛乳 ドーナツ	392
21金	ごはん ローストチキン フライドポテト スープ	鶏肉	生姜 キャベツ ブロッコリー ミニトマト 玉葱 もやし 人参 小松菜 大根	米 米麴 じゃがいも	牛乳 クッキー	524
22土	もちつき大会					
24月						
25火	チキンカレー キャベツの洋風サラダ りんご	鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ バナナ レーズン キャベツ ほうれん草 りんご	米 じゃがいも	牛乳 きな粉パン	357
26水	ごはん カレイのフライ タンドリー風サラダ スープ	カレイ 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ かぼちゃ 玉葱 人参 大根 ほうれん草 えのき セロリー	米 米粉 パン粉	牛乳 ケーキ	444
27木	ごはん 鯖の幽庵焼き 彩り煮豆 きのこ汁	鯖 大豆	柚子 キャベツ 大根 人参 エリンギ しめじ えのき こんにゃく	米 米麴 砂糖	牛乳 いもけんぴ	351
28金	年越しうどん 焼き芋 みかん	鶏肉 卵	もやし 人参 きぬさや みかん	うどん 砂糖 さつまいも	牛乳 パフェ クッキング	300

- ・新米が入荷しています！契約農家から低農薬のものを仕入れ、新米を七分づきで提供しています。
- ・給食は和食中心の献立を工夫しています。
- ・アレルギー対応は随時行っています。
- ・🍷のついている料理は、丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。
- ・①のついている料理は、当法人で販売する『カルシウムレシピ集』にのっているメニューです。
- ・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
- ・大阪市健康局から環境衛生並びに食品衛生関係施設への「優秀標」をいただきました。玄関に掲示していますので、ご覧ください。

