様式F114

2018年12月

献立表

金町保育園(乳児食)

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
01 15 土	味噌ラーメン じゃが芋きんぴら ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃがいも、米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	もやし、ホールコーン缶、にんじん、ねぎ、ピーマン、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、みりん、食塩、白こしょう	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.9 g 塩分相当量 4.7 g
03 17 月	ご飯　果物(みかん) 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁(大根・あげ)	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、おから、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、白ごま	みかん、ブロッコリー、だいこん、生わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 おからマフィン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 19.2 g 塩分相当量 1.3 g
04 18 火	ミルクパン　果物(いちご) チキンのチーズ焼き コールスローサラダ 野菜スープ(じゃが芋)	ミルクパン、じゃがいも、砂糖、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、とろけるチーズ	りんご濃縮果汁、いちご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールコーン缶、トマト、かんてん	りんご酢、コンソメ、食塩	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 りんごゼリー せんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.3 g 塩分相当量 1.5 g
05 19 水	マーボー丼 パリパリサラダ 中華スープ(しいたけ) ヨーグルト	米、ツイストドックパン、砂糖、なたね油、片栗粉、ごま油、ワンタンの皮、グラニュー糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、干ししいたけ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、穀物酢、酒、食塩	午前牛乳 星たべよ 牛乳 ココア揚げパン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.9 g 塩分相当量 1.8 g
06 20 木	ほうとう風うどん れんこんのきんぴら 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)、白ごま	バナナ、れんこん、かぼちゃ、しめじ、にんじん、ねぎ、ピーマン、のざわな(調味漬)	本みりん、しょうゆ、みりん	午前牛乳 リッツ 牛乳 じゃこと野沢菜おにぎり	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.7 g 塩分相当量 2.6 g
07 金	麦ごはん　果物(りんご) ぶりの照り焼き 小松菜の納豆あえ 豚汁(じゃが芋)	米、じゃがいも、砂糖、板こんにゃく、押麦、黒みつ、油、ごま油	牛乳、豆乳、ぶり、生クリーム、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、かつお節(削り節)	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、かんてん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	午前牛乳 ビスケット 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.8 g 塩分相当量 1.3 g
08 22 土	きつねうどん さつま芋の甘煮 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、油揚げ、かつお節、黒ごま	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 ごま塩おにぎり	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 8.4 g 塩分相当量 2.1 g
10 月	ご飯　果物(みかん) さわらのごま照り焼き ひじきとキャベツのサラダ みそ汁(こまつな・えのき)	米、白玉粉、マヨネーズ、油、なたね油	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、ベーコン(卵・乳不使用)、白ごま	みかん、キャベツ、だいこん、こまつな、ホールコーン缶、たまねぎ、えのきたけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、こしょう	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 ポンデケージョ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.0 g 塩分相当量 1.6 g
11 25 火	ラーメン(豚肉・キャベツ) チキンサラダ 果物(バナナ)	生中華めん、米、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、鶏ささ身、かつお節(削り節)	バナナ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ホールコーン缶、ねぎ、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩、中濃ソース	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.2 g 塩分相当量 1.8 g
12 26 水	ご飯　果物(りんご) 厚揚げのそぼろ煮 小松菜と炒りしらすのお浸し みそ汁(わかめ・豆腐)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	りんご、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、グリンピース、オレンジ天然果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	午前牛乳 リッツ 牛乳 蒸しパン(オレンジ)	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.3 g 塩分相当量 1.6 g
13 27 木	バターロール　ヨーグルト ハンバーグ・煮込み ゆで野菜(ブロッコリー) きのこスープ	バターロール、米、パン粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、卵	ブロッコリー、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、有機醤油、こしょう	午前牛乳 ビスケット 牛乳 ツナ塩こんぶおにぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.8 g 塩分相当量 1.5 g
14 28 金	ドライカレー マカロニサラダ みそ汁(もやし) 果物(みかん)	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、マカロニ、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、ハム(卵・乳不使用)、油揚げ、粉チーズ、きな粉	みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、ピーマン、生わかめ、コーン(冷凍)、にんにく、しょ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩	午前牛乳 星たべよ 牛乳 きな粉クリームサンド	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.7 g 塩分相当量 2.2 g
21 金	クリスマスパン　ミニトマト・星型人参 鶏肉の竜田揚げ　コーンスープ ウインナーソテー　フライドポテト 茹でブロッコリー　果物盛り合わせ	じゃがいも、クロワッサン、小麦粉、コーンフレーク、砂糖、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、ウインナー、ホイップクリーム、バター、卵、かつお節	ミニトマト、ブロッコリー、クリームコーン缶、パイナップル、にんじん、オレンジ、いちご、たまねぎ、しょうが、あおのり	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 コーンフレーククッキー	エネルギー 709 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 37.6 g 塩分相当量 2.7 g

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べすぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。
また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適切な運動で体調を整え、楽しい年末年始を過ごしましょう。