平成２５年　１２月

給　食　献　立　表　（３色わけ）

【保育園用】

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	カレーライス ツナサラダ デザート	豚肉, ツナ	米, じゃがいも, カレールウ, 油, 三温糖, ピーチゼリー	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, コーン, レモン果汁	367 kcal 10.5 g 7.3 g 1.6 g
3 火	ごはん だんご汁 小いわし天ぷら ごま酢和え	油揚げ, 米みそ, カットわかめ, 小いわし天ぷら	米, 白玉もち, すりごま, 白ごま, 三温糖, 油	だいこん, にんじん, しめじ, はくさい, 青ねぎ, こまつな, キャベツ	399 kcal 13.9 g 10.1 g 1.7 g
4 水	ごはん マーボー大根 中華和え りんご	牛ひき肉, 豚ひき肉, 赤みそ	米, 三温糖, でんぷん, マロニー, ごま油	しょうが, だいこん, 玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, 青ねぎ, もやし, きゅうり, コーン, りんご	339 kcal 10.7 g 5.6 g 1.6 g
5 木	ごはん わかめスープ 鶏肉のゆず風味焼き コーンポテト	鶏肉, カットわかめ	米, じゃがいも, バター	ゆずマーマレード, ゆず果汁, パセリ, コーン, 玉葱, 白ねぎ, にんじん, キャベツ	374 kcal 14.8 g 9.9 g 1.4 g
6 金	ごはん 野菜ふりかけ 筑前煮 じゃこ和え	鶏肉, 生揚げ, ちりめんじゃこ	米, 油, 三温糖, さといも	こんにゃく, にんじん, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, こまつな, はくさい	332 kcal 12.0 g 6.4 g 1.0 g
9 月	ごはん すまし汁 いか天ぷら 小松菜の和え物	だし用こんぶ, かつおぶし, かまぼこ	米, 油, 白ごま, 三温糖, ふ	こまつな, キャベツ, コーン, にんじん, 玉葱, えのきたけ, 青ねぎ	396 kcal 12.7 g 13.4 g 1.5 g
10 火	ごはん ポトフ 冬のサラダ ヨーグルト	ウインナー, かに風味かまぼこ, ヨーグルト	米, じゃがいも, 三温糖, マヨネーズ	にんじん, 玉葱, キャベツ, かぶ, だいこん, はくさい, ブロッコリー, レモン果汁	348 kcal 9.4 g 6.5 g 0.9 g
11 水	ごはん 野菜チゲ もやしのナムル みかん	豚肉, 焼き豆腐, 米みそ, 白ちくわ, カットわかめ	米, 三温糖, ごま油, すりごま	はくさい, だいこん, えのきたけ, 白ねぎ, 青ねぎ, にんにく, もやし, こまつな, にんじん, みかん	411 kcal 12.5 g 13.6 g 1.6 g
12 木	ごはん けんちん汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮	鮭, さつま揚げ, かつおぶし, だし用こんぶ, 鶏肉, 豆腐	米, 油, 三温糖	にんじん, 干し椎茸, 切干しだいこん, ごぼう, しめじ, だいこん, こんにゃく, 青ねぎ	369 kcal 20.2 g 9.4 g 1.8 g
13 金	ごはん 寄せ鍋 ひじきのごまマヨネーズ	鶏肉, かわはぎ, 豆腐, だし用こんぶ, 芽ひじき	米, マロニー, すりごま, マヨネーズ	にんじん, はくさい, だいこん, 白ねぎ, 春菊, キャベツ, きゅうり	355 kcal 13.4 g 10.5 g 1.1 g
16 月	ごはん 味付けのり みそおでん 柚子香和え	鶏肉, 生揚げ, 白ちくわ, 米みそ, いか, 味付けのり	米, 三温糖, さといも, 白ごま	だいこん, かぶ, はくさい, にんじん, ゆず果汁, こんにゃく	339 kcal 15.1 g 6.6 g 1.4 g
17 火	ごはん 石狩汁 焼きししゃも おきな和え	ししゃも, 塩昆布, さけ, 豆腐, 米みそ	米, 油, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, 青ねぎ	331 kcal 19.3 g 5.8 g 1.7 g
18 水	ごはん 青菜とうずら卵のスープ 揚げぎょうざ ビーフンサラダ	ぎょうざ, うずら卵	米, 油, 平ビーフン, ごま油, 三温糖, でんぷん	きゅうり, ブロッコリー, にんじん, チンゲンサイ, きくらげ, 玉葱	401 kcal 10.7 g 11.7 g 1.5 g
19 木	ごはん とうふ汁 さばのゆずみそかけ れんこんサラダ	さば, 米みそ, ツナ, だし用こんぶ, かつおぶし, 豆腐, カットわかめ	米, 三温糖, マヨネーズ	ゆず果汁, れんこん, こまつな, にんじん, 玉葱, しめじ, 青ねぎ	406 kcal 20.6 g 12.6 g 1.5 g
20 金	えびピラフ かぼちゃのスープ チキンカツ　添え野菜 デザート	えび, チキンカツ, ベーコン, 牛乳	米, 油, タルタルソース, バター, デザート	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ブロッコリー, コーン, キャベツ, かぼちゃ, ミックスベジタブル	507 kcal 16.1 g 18.8 g 1.7 g
24 火	ごはん 肉じゃが わかさぎの甘酢漬け 白菜のごま和え	牛肉, さつま揚げ, わかさぎ	米, じゃがいも, 三温糖, でんぷん, 油, すりごま	こんにゃく, にんじん, 玉葱, さやいんげん, はくさい, こまつな	403 kcal 14.9 g 8.0 g 1.8 g
25 水	ごはん かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き ピーナツ和え	鮭, 米みそ, だし用こんぶ, かつおぶし, 豆腐, たまご	米, 油, じゃがいも, 三温糖, ピーナツ, でんぷん	玉葱, キャベツ, こまつな, にんじん, 青ねぎ	398 kcal 22.3 g 10.5 g 2.5 g
26 木	クロワッサン 白菜と葱のｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ 荒挽きポークウインナー みかんサラダ	荒挽ウインナー, 牛乳, ベーコン, 鶏肉	クロワッサン, 油, 三温糖, マーガリン, 薄力粉	みかん缶, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい, 白ねぎ	484 kcal 15.2 g 31.1 g 2.0 g
27 金	ゆかりごはん お好み焼き さつま汁 みかん	豚肉, シーフードミックス, たまご, チーズ, かつお節, 青のり, 油揚げ, 豆腐, 米みそ	米, やまといも, 薄力粉, さつまいも	キャベツ, にんじん, 青ねぎ, 玉葱, みかん	362 kcal 14.2 g 7.3 g 1.9 g
	＊下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。				kcal g g g