

平成30年度

12月 献立表

阿佐谷保育園

日	曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	土	パン 野菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーコーンサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
2	日				
3	月	納豆ごはん なめこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 麦茶	もちもちチーズパン 果物 牛乳	557	23
4	火	パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツのサラダ プチトマト 麦茶	ツナときゅうりの海苔巻 果物 牛乳	593	24.1
5	水	ふりかけご飯 なすの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 牛乳	ホットドッグ 果物 牛乳	626	26
6	木	ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜とほたてのマヨ和え 牛乳	コーンフレークとパンのおこし 果物 牛乳	589	24.6
7	金	スープスパゲティ ポテトのドライカレー焼き プチトマト ドリンクヨーグルト	鮭おにぎり 果物 牛乳	617	24
8	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
9	日				
10	月	ポークハヤシ 春雨サラダ 果物 牛乳	ホットケーキ 果物 牛乳	700	19.9
11	火	パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳	お茶づけ 果物 牛乳	602	27.5
12	水	ゆかりご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 肉団子の甘酢 キャベツのサラダ 麦茶	ジャムパン 大根のサワー漬け 果物 牛乳	632	22.9
13	木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げかぼちゃの味噌和え 牛乳	バナナブレッド 果物 牛乳	631	26.3
14	金	焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳	二色おはぎ こんにゃくの味噌煮 果物 牛乳	607	22.4
15	土	チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳	土曜献立		
16	日				
17	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏肉の香味焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 牛乳	スコーン 煮豆 果物 牛乳	644	22.9
18	火	ロールパン シチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 麦茶	わかめおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	587	20.7
19	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	焼きそばパン 果物 牛乳	632	25.1
20	木	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 小松菜のお浸し 牛乳	オレンジケーキ 果物 牛乳	612	23.1
21	金	味噌煮込みうどん 大豆入りかき揚げ 牛乳羹 プチトマト 麦茶	おかかおにぎり 煮ごぼう 果物 牛乳	606	20.5
22	土	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳	土曜献立		
23	日	天皇誕生日			
24	月	振替休日			
25	火	豚丼 ナムル 煮豆 麦茶	豆乳ブラウニー 果物 牛乳	615	20.2
26	水	ご飯 どさんこスープ 魚胡麻焼き 切干大根煮 さつま芋の揚げ浸し 麦茶	青のりとチーズのトースト 果物 牛乳	591	23.3
27	木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめと小松菜の炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	きなこ揚げパン 大根煮 果物 牛乳	621	24.9
28	金	ミートソーススパゲッティ ベイクドポテト フルーツ羹 牛乳	しらすおにぎり 果物 牛乳	596	23.8

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。