

2019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	日				
2	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	丸ごとりんごケーキ かぶのゆかり漬け 果物 牛乳	622	24.2
3	火	ロールパン 野菜スープ チリコンカン 卵サラダマセドアン 牛乳	ごへいもち 果物 牛乳	589	23.5
4	水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めビーフン さつま芋の甘煮 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	629	23.5
5	木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏とレバーのから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 麦茶	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	589	25.9
6	金	豆乳ちゃんぽん麺 サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	ゆかりおにぎり 果物 牛乳	584	18.3
7	土	パン 野菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
8	日				
9	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	581	24.5
10	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	ビビンバ 果物 牛乳	601	25.2
11	水	ふりかけご飯 かぶの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 麦茶	ホットドッグ 酢ごぼう 果物 牛乳	594	24.4
12	木	ご飯 きこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜の磯和え 牛乳	ドーナッツ 果物 牛乳	623	24.8
13	金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳	しらすおにぎり 煮豆 果物 牛乳	604	20.6
14	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
15	日				
16	月	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 麦茶	ホットケーキ 果物 牛乳	638	15.4
17	火	パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳	お茶漬け 果物 牛乳	607	25.3
18	水	ゆかりご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 肉団子の甘酢あん 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	606	23.5
19	木	ご飯 キャベツの味噌汁 もちつき 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 麦茶	菓子パン 果物 牛乳	595	26.6
20	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	583	21.3
21	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		
22	日				
23	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏の香味焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	チーズ蒸しパン 煮豆 果物 牛乳	602	19.8
24	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	583	20.3
25	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	豆乳ブラウニー 果物 牛乳	647	23.6
26	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	610	23.2
27	金	味噌煮込みうどん 人参とじゃが芋のかき揚げ 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	608	20.5
28	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 牛乳	土曜献立		
29	日				
30	月	休園			
31	火	休園			

※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。