



平成30年度給食献立表 12月

かみひろや幼稚園
管理栄養士 金井塚智子



日	曜	献立	カロリー (kcal)	たんぱく 質(g)	主な食材・調味料
3	月	ごはん マーボーナス 小龍包 ほうれん草のおかかあえ ももゼリー 牛乳	505	17.3	米 なす 人参 長ネギ 豚肉 生姜 にんにく ほうれん草 キャベツ 鰹節
4	火	カレーうどん ゆで卵 もやしのソテー はちみつレモンゼリー 牛乳	534	18.8	うどん カレールー 玉ねぎ 長ネギ じゃがいも 人参 豚肉 卵 もやし コーン
5	水	食パン(メイプル&マーガリン) さつまいものシチュー 海藻サラダ オレンジ 牛乳	497	16.9	パン さつまいも じゃがいも 人参 玉ねぎ 胡瓜 コーン わかめ
6	木	ごはん(野菜ふりかけ) 鮭のホイル焼き ひじきの煮物 ガトーショコラ(乳卵不使用) 牛乳	510	21.3	米 鮭 しめじ もやし 玉ねぎ ひじき 人参 厚揚げ こんにゃく 大豆
7	金	★おもちつき★ おもち(種類はきなこ・しょうゆ・からみの3種類です。おもちはのどにつまらないように小さく切ってから子どもたちに提供します。) 豚汁 味付け海苔 つぼ漬け みかん 牛乳	-	-	もち米 きなこ しょうゆ 大根 青のり 砂糖 味噌 人参 じゃがいも 大根 こんにゃく 豚肉 長ネギ 玉ねぎ
10	月	わかめごはん 肉じゃが 小松菜ときのこの和え物 プリン(卵不使用) 牛乳	498	17.4	米 わかめ じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 白滝 小松菜 もやし えのき しめじ
11	火	しょうゆラーメン タコ型タコ焼き キャベツのごま和え ライチゼリー 牛乳	537	17.3	中華麺 たこ コーン わかめ メンマ なたと 豚肉 キャベツ ごま
12	水	★クリスマス会メニュー★ チキンライス ツリー型ハンバーグ リボンマカロニサラダ うさぎりんご 牛乳 ※12月のお誕生会お菓子としてクリスマスケーキを食べます(乳卵不使用の米粉でできたケーキです)	514	16.9	米 鶏肉 ケチャップ マッシュルーム 豚肉 レタス マカロニ マヨネーズ ハム 人参 胡瓜 玉ねぎ
13	木	16穀ごはん(16穀とは、もちあわ・発芽玄米・黒米・黒豆・アマランサス・たかきび・キヌア・小豆・黒ごま・白ごま・はと麦・赤米・もちきび・大麦・とうもろこし・ひえの16種です) 鯖の味噌煮 切干大根 アンパンマンムース(乳卵不使用) 牛乳	500	18.3	米 16穀 さば 味噌 大根 人参 椎茸 油揚げ 鶏肉
14	金	ごはん(おかかふりかけ) 鶏の唐揚げ 五目豆 ヨーグルト 牛乳	487	20.4	米 鰹節 鶏肉 レタス 大豆 こんにゃく 人参 椎茸 れんこん ごぼう さつま揚げ
17	月	五目御飯 けんちん汁 肉団子 青菜のピーナッツ和え いちごゼリー 牛乳	520	18.6	米 椎茸 人参 油揚げ 大根 こんにゃく 里芋 長ネギ 鶏肉 小松菜 もやし ピーナッツ
18	火	チキンカレーライス 大根サラダ 福神漬け クリスマスデザート(乳卵不使用) 牛乳	518	17.3	米 カレールー 人参 じゃがいも 玉ねぎ 大根 胡瓜 ハム 鶏肉



ラーメン(11月20日) 唐揚げ(11月19日)



緑の文字は鶴ヶ島産の有機野菜を使用する予定です。今年も残りわずかとなりました。12月はおもちつき、クリスマスメニューがあります。また22日は冬至です。かぼちゃを食べて寒い冬を乗り切りましょう！