



平成 27 年 12 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園



日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (火)	ご飯	あじの南蛮漬け 温野菜のサラダ ミニカップゼリー 味噌汁	牛乳	麦茶 プリン ウエハース	613 27.6 17.9 1.6		17 (木)	うどん	カレーうどん 白菜の煮びたし 果物	牛乳	牛乳 蒸しパン	608 21.6 13.1 2.2	
2 (水)	ご飯	ポークビーンズ 三色お浸し 果物 わかめスープ	野菜ジュース	牛乳 マシュマロバー	641 22.5 17.1 2		18 (金)	炊き込み みご飯	えのき入り卵焼き けんちん煮 味噌汁 果物	野菜ジュース	ジョア サブレ あたりめ	610 24.1 11.9 1.3	
3 (木)	ふりかけ ご飯	鶏と大根の煮物 ポパイサラダ かぼちゃスープ	牛乳	牛乳 いも餅	624 26 18.2 2.8		19 (土)	めん	ラーメン 野菜炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	604 22.7 14.8 2.4	
4 (金)	めん	焼きそば ヨーグルトサラダ 中華卵スープ	牛乳	麦茶 おにぎり	600 22.1 12.6 4.1		21 (月)	めん	ミートソース サラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 ジャムパン	601 16.2 17.4 3.1	
5 (土)	めん	きつねうどん ほうれん草のソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	622 21.4 14.0 2.1		22 (火)	食パン	★誕生会バイキング★ ハンバーガーバイキング フライドポテト コンソメスープ 果物	牛乳	麦茶 プリンアラモード	629 23.8 23.9 2.0	
7 (月)	ご飯	鮭のグリーンマヨネーズ焼き きんぴらごぼう 味噌汁	牛乳	スポロン せんべい チーズ	616 26.8 13.6 2.2		24 (木)	ご飯	★クリスマス給食★ フライドチキン ポテトサラダ コーンスープ	リンゴジュース	牛乳 ケーキ	695 26.3 27.7 1.2	
8 (火)	ご飯	ひりゅうずのあんかけ ひじきの煮物 味噌汁 果物	リンゴジュース	牛乳 ピザトースト	638 26.5 16.6 3.1		25 (金)	ご飯	マーボー豆腐 伴三糸 わかめスープ	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	614 21.5 14.4 2.4	
9 (水)	ご飯	いかハンバーグ ホタテと大根のサラダ かぶとコーンのスープ	牛乳	麦茶 白玉団子	614 21.7 20.0 3.5		26 (土)	ご飯 ☆	ハヤシライス コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	627 17.8 20.4 2.0	
10 (木)	ご飯 ☆	ポークカレー いかくんサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 ホットケーキ	687 17.1 9.6 3.3		28 (月)	ロールパン ☆	シチュー リンゴサラダ 果物	飲むヨーグルト	牛乳 せんべい チーズ	600 26.5 24.3 2.5	
11 (金)	ロール パン	マカロニと野菜のホワイトソース和え 短冊サラダ キノコスープ	牛乳	麦茶 お好み焼き	600 22.8 21.9 3.3		29 (火)	ご飯	親子煮 わかめ浸し 味噌汁 果物	牛乳	スポロン ぽりぽり小魚 ミニカップゼリー	632 25.8 9.1 2.3	
12 (土)	発表会		ジュース キャラクターパン 果物		3歳児以上 カロリー(628 kcal) たんぱく質(23.7g) 脂肪(17.4g) カルシウム(262g) 鉄(3.0mg) 食物繊維(5.0g) 塩分相当量(2.3mg)								
3歳児未満 カロリー(536kcal) たんぱく質(19.9g) 脂肪(14.9g) カルシウム(238mg) 鉄(2.5mg) 食物繊維(4.0g) 塩分相当量(1.9g)													
14 (月)	ご飯	さんまのおろし和え 春雨の中華風サラダ 味噌汁	飲むヨーグルト	牛乳 麩ラスク	676 30.6 27.9 2.3	都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。							
15 (火)	わかめ ご飯	ポトフ ツナサラダ 果物	牛乳	牛乳 リンゴヨーグル トケーキ	635 26.9 19.4 1.7	<p>主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。</p> 							
16 (水)	ふりかけ ご飯	大豆のつくね 白和え 果物 味噌汁	リンゴジュース	牛乳 ふかし芋	609 26.6 14.3 2.1								

都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。

主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。

