

12月 給食予定献立表

佐久穂町立保育園

日	曜日	未満児おやつ	昼食おかず	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分量(g)
1	金	チーズ 麦茶	干草卵焼き,根野菜の煮物,ちんげん菜 と麩のすまし汁,フルーツ	おにぎり(わか め),牛乳	チーズ,卵,生揚げ,なると, 牛乳	植物油,さといも,こんにやく,砂糖, 麩,精白米	人参,さやいんげん,干しいたけ,た まねぎ,大根,れんこん,ごぼう,チンゲ ンサイ,フルーツ,炊込みわかめ,焼き のり	425 18.8 13.6 2.4
4	月	きなこマカロニ 牛乳	アングレイス,白菜とりんごのサラダ,もや しとわかめの味噌汁,フルーツ	ココアラスク 牛乳	きな粉,牛乳,鶏もも肉, チーズ,油揚げ	マカロニ(乾),砂糖,片栗粉,揚げ 油,パン粉,植物油,フランスパン, マーガリン	しょうが,パセリ,白菜,りんご,人参, やし,カットわかめ,ほうれん草,フル ーツ	435 19.6 21 2.5
5	火	クラッカー 牛乳	鯖の塩焼き,かぼちゃのサラダ,中華風 なめこそスープ,フルーツ	ごまじゃこド ナツツ,牛乳	牛乳,塩さば,ヨーグルト 無糖,かまぼこ,卵,ちりめ んじゃこ	ごま油,薄力粉,砂糖,黒ごま,揚げ 油	かぼちゃ,きゅうり,干しぶどう,ゆで たけのこ,えのきたけ,なめこ,人参,ねぎ フルーツ	450 19.9 21.2 1.5
6	水	粉吹きも 牛乳	豆腐の寄せ揚げ,二色浸し,油揚げと大 根の味噌汁,フルーツ	もちもちチー ズパン,牛乳	牛乳,絞豆腐,鶏ひき肉, 鶏卵,かつお 削り節,油 揚げ,粉チーズ	じゃがいも,片栗粉,揚げ油,砂糖, 白玉粉,植物油	青のり,たまねぎ,人参,ほうれん草, 大根,さやいんげん,フルーツ	408 18.5 18.4 2.3
7	木	フルーツ 牛乳	タンメン,ショーロンポー,切り干し大根の のりゴマ和え,フルーツ	たこやき 牛乳	牛乳,豚ひき肉,なるとツ ナ油揚げ,かつお 削り 節	中華めん,白すりごま	フルーツ,もやし,しら,人参,白菜,ね ぎ,切り干し大根,キャベツ,ほうれん 草,刻みのり,青のり	449 17.9 20.6 3.2
8	金	蒸しパン 牛乳	レバーのケチャップ和え,かに風味サラ ダ,白菜と厚揚げの味噌汁,フルーツ	ヨーグルトあえ	牛乳,豚レバー,かにかま ぼこ,生揚げ,ヨーグルト無 糖	蒸しパンミックス,片栗粉,揚げ油, 砂糖	粒コーン,しょうが,パセリ,キャベツ, きゅうり,白菜,ねぎ,フルーツ,バナナ, キウイフルーツ,みかん缶,もも缶	415 16.3 23.2 2.8
11	月	ソフトゼリー 麦茶	焼き鮭,和風パスタサラダ,野菜スープ, フルーツ	サンドイッチ(ツ ナ),牛乳	牛乳,塩漬鮭,かにかま ぼこ,ベーコン,ツナ油揚げ	サラサバじゃがいも,食パン,マ ーガリン	レタス,きゅうり,人参,たまねぎ,キャ ベツ,フルーツ	492 23.8 22.4 2.7
12	火	麩のラスク 牛乳	ポークカレー,えびフライ,かみかみサラ ダ,みかん (栄ゆり組希望献立)	フルーツゼリー (栄ゆり希望)	牛乳,豚もも肉,さきいか, 大豆(乾),チーズ	麩,三温糖,バター,じゃがいも,植 物油,揚げ油,砂糖	たまねぎ,しょうが,人参,レタス,きゅう り,レモン果汁,みかん,フルーツミッ クス缶	447 18.3 18.7 2.9
13	水	フルーツ 牛乳	すき焼き風煮,中華きゅうり,切干大根と 小松菜のスープ,フルーツ	きなこだんご 牛乳	牛乳,豚ロース肉,焼き豆 腐,ベーコン,きな粉	しらす,植物油,砂糖,ごま油,白 ごま,冷凍団子	フルーツ,ねぎ,人参,白菜,ぶなしめ じ,きゅうり,切干し大根,小松菜,たま ねぎ	455 18.7 16.6 1.8
14	木	ビスケット 牛乳	鶏肉と大豆の五目煮,和風マリネ,むらく も汁,フルーツ	肉まん 牛乳	牛乳,鶏もも肉,大豆 (乾),卵	片栗粉,さつまいも,揚げ油,砂糖, 植物油	しょうが,ブロッコリー,人参,キャベツ, ひじき(乾),粒コーン,パセリ,ほうれ ん草,フルーツ	426 20.1 14.8 2.6
15	金	チーズトースト 牛乳	親子煮,ゆかりあえ,コロコロかぼちゃス ープ,フルーツ	子ども五平もち 牛乳	溶けるチーズ,牛乳,鶏も も肉,卵,ベーコン,スキム ミルク	食パン,マーガリン,砂糖,精白米, 白すりごま	青のり,たまねぎ,干しいたけ,人参, ほうれん草,キャベツ,きゅうり,かぼ ちゃ,フルーツ,万能ねぎ	435 19.3 15.7 2
18	月	さつまいもの含 め煮,牛乳	ハンバーグ,コールスローサラダ,わかめ とはんぺんのすまし汁,フルーツ	かやくおにぎり 牛乳	牛乳,豚ひき肉,牛ひき 肉,鶏卵,はんぺん,油揚 げ	さつまいも,砂糖,パン粉,植物油, 精白米	たまねぎ,キャベツ,レタス,きゅうり, 人参,粒コーン,わかめ(乾),えのきた け,さやえんどう,フルーツ,ごぼう,焼き のり	459 21.9 17.1 2.9
19	火	クラッカー 牛乳	鶏肉の味噌からめ焼き,マカロニサラダ, 中華風コーンスープ,フルーツ	スイートパンプ キン,牛乳 (食育の日)	牛乳,鶏もも肉,ロースハ ム,卵,スキムミルク	砂糖,マカロニ(乾),片栗粉,ごま 油,バター	きゅうり,人参,クリームコーン,ねぎ,チ ンゲンサイ,フルーツ,かぼちゃ	442 19.1 17.7 1.5
20	水	フルーツ 牛乳	肉じゃが,野菜のごまあえ,小松菜と麩の 味噌汁,フルーツ	スコーン 牛乳	牛乳,豚もも肉,スキムミ ルク,粉チーズ	じゃがいも,しらす,砂糖,黒すりこ ま,麩,薄力粉,マーガリン	フルーツ,人参,たまねぎ,さやえんどう ほうれん草,えのきたけ,きゅうり,白 菜,小松菜,干しぶどう	424 17.3 14.7 2.2
21	木	スティックパン 牛乳	えびと玉ねぎのかき揚げ,ブロッコリーのおか か和え,豆腐とかまぼこのすまし汁,フルーツ	手作りプリン,アー モンド・フィッシュ	牛乳,むきえび,かつお 削り節,豆腐,赤板かまぼ こ	コッペパン,天ぷら粉,揚げ油,アー モンド・フィッシュ	たまねぎ,ピーマン,粒コーン,ブロッ コリー,干しいたけ,万能ねぎ,フル ーツ	339 16.2 12.1 1.6
22	金	ごま団子 牛乳	ほうとう,ポイルウインナー,ポパイサラダ, フルーツ	麩のラスク 牛乳	牛乳,豚もも肉,ウイン ナー	冷凍団子,白すりごま,砂糖,ゆで どん,麩,三温糖,バター	かぼちゃ,人参,大根,ぶなしめじ,ね ぎ,白菜,ほうれん草,粒コーン,芽ひ じき(乾),刻みのり,フルーツ	447 15.9 24 2.4
25	月	ヨーグルト 麦茶	クリームシチュー,チキンナゲット,中華サ ラダ,フルーツ	みかんタルト 牛乳	ヨーグルト加糖,鶏もも肉, 牛乳	じゃがいも,植物油,砂糖,ごま油	たまねぎ,人参,キャベツ,ブロッ コリー,わかめ(乾),もやし,きゅうり,フ ルーツ	445 22.8 18.3 2.1
26	火	フルーツ 牛乳	筑前煮,青菜とツナのあえもの,ふわふ わ汁,フルーツ	うどんかりんとう 牛乳	牛乳,鶏もも肉,ツナ油漬 缶,ベーコン,卵,粉チーズ	こんにやく,植物油,砂糖,じゃがい も,パン粉,生うどん,揚げ油	フルーツ,ごぼう,人参,たけのこ,水煮 れんこん,干しいたけ,さやえんどう, こまつな,粒コーン,たまねぎ	444 19.7 17.3 3.1
27	水	ジャムサンド 牛乳	かじきのオーロラあえ,わかめとコーンの サラダ,豆腐とえのきの味噌汁,フルーツ	ごまビスケット 牛乳	牛乳,めかじき,かにかま ぼこ,豆腐,スキムミルク, 卵	食パン,いちごジャム,マーガリン, 片栗粉,揚げ油,砂糖,植物油,白 ごま,ホットケーキミックス	しょうが,たまねぎ,人参,ピーマン,わ かめ(乾),粒コーン,きゅうり,レタス,え のきたけ,ねぎ,フルーツ	400 18.3 17.4 2.6
28	木	せんべい 牛乳	チキンカレー,福神漬けあえ,ヨーグルト, ミニトマト	フルーツポンチ	牛乳,鶏もも肉,ヨーグルト 加糖	じゃがいも,植物油	たまねぎ,しょうが,人参,キャベツ, きゅうり,福神漬,ミニトマト,みかん缶, もも缶,バナナ,みかん缶汁,もも缶汁	369 13 8.3 2.5

★誕生会メニュー

チキンライス クリームコロック ほうれん草と白菜の磯香あえ
かき玉汁 フルーツ (おやつ) ケーキ 麦茶



月平均栄養量(3歳以上児)

おかず+おやつ
エネルギー 435kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 17.5g
塩分 2.4g

※食材等その他都合により、メニューの変更がある場合があります。

毎月19日は食育の日です

★裏面に給食レシピを載せています。

給食レシピ紹介

ごまじゃこドーナツ

エネルギー119kcal たんぱく質 2.7g カルシウム 35mg 鉄 0.3g 塩分 0.2g

材料（幼児1人分）

薄力粉	16g
ベーキングパウダー	0.3g
卵	4g
砂糖	4g
牛乳	4g
黒ごま	0.8g
ちりめんじゃこ	1.6g
揚げ油	適宜



作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるいでふるっておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳を加え良く混ぜる。
- ③ ②に黒ごま、ちりめんじゃこを加えて混ぜ、①の粉を加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ③を適当な大きさにちぎり、丸めて、形を整える。
- ⑤ 160～170℃に熱した油で、④を色よく揚げる。