

平成 23 年

12月 納食立表

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1 木	ごはん 鯖の煮付け ジャーマンポテト 味噌汁（ごぼう・豆腐）	キウイフルーツ	さば・ベーコン・絹ごし豆腐 削り節・甘みそ	精白米・押麦・砂糖 じゃがいも	キウイフルーツ・しょうが ミニトマト・バセリ・たまねぎ 青ビーマン・ごぼう・葉ねぎ みかんジュース・寒天 グレープフルーツジュース	
		クリスタルゼリー				
2 金	五目御飯 かぼちゃの煮物 味噌汁（じゃがいも・豚肉） バナナ	スナックパン 牛乳	普通牛乳・油揚げ・若鶏もも ぶたばら・甘みそ・削り節 鶏卵	ロールパン・精白米・押麦 砂糖・じゃがいも・薄力粉 無塩バター	にんじん・干しいたけ・かぼちゃ 葉ねぎ・バナナ・レモン	
		マドレーヌ 牛乳				
3 土	わかめ御飯 みかん 豚汁	シスコーン(牛乳)	普通牛乳・かつお節・ぶたばら 甘みそ	精白米・さつまいも 板こんにゃく・揚げせんべい	生わかめ・みかん・だいこん 葉ねぎ・ごぼう	
		クッキー、せんべい 牛乳				
5 月	ごはん 鶏のから揚げ 大根ドレサラダ 味噌汁（もやし・油揚げ・葱）	ピスケット 牛乳	普通牛乳・若鶏もも まぐろ油煮缶詰・甘みそ 油揚げ・削り節・鶏卵・卵黄	ピスケット・精白米・押麦 片栗粉・調合油・砂糖	ミニトマト・ブロッコリー だいこん・生わかめ りよくどうもやし・葉ねぎ	
		たまご蒸しパン 牛乳				
6 火	牛丼 酔の物 清汁	パイン	牛もも（赤肉）・かつお節 普通牛乳・ブレーンヨーグルト	精白米・しらたき・砂糖・車ふ 薄力粉・ソフトマーガリン	パインアップル・たまねぎ グリーンピース水煮缶詰・きゅうり 生わかめ・みかん缶詰・えのきたけ 葉ねぎ	
		ココアクッキー 飲むヨーグルト				
7 水	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁（大根・しめじ・油揚げ）	りんご	ぶたばら・油揚げ・甘みそ	精白米・押麦・じゃがいも 砂糖・調合油・しらたき いりごま・揚げせんべい	りんご・にんじん・たまねぎ グリーンピース水煮缶詰 ほうれんそう・だいこん ぶなしめじ・みかん	
		クッキー、せんべい みかん	かつお節			
8 木	ごはん 白身魚の人参マヨネーズ焼き ひじき煮 味噌汁（玉葱・しめじ・庠揚げ）	クラッカー 牛乳	普通牛乳・まがれい・油揚げ 焼き竹輪・甘みそ・生揚げ 削り節・鶏卵・生クリーム	ソーダークラッカー・精白米 押麦・マヨネーズ・砂糖 薄力粉・無塩バター グラニュー糖	にんじん・ブロッコリー・ひじき たまねぎ・葉ねぎ	
		シェークリーム 鉄入りりんごジュース				
9 金	クリスマス祝会					
10 土	エビピラフ バナナ 具だくさん汁	オレンジ	しばえび・甘みそ・ぶたばら	精白米・無塩バター	オレンジ・コーン缶詰粒	
		クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳	揚げせんべい	グリーンピース水煮缶詰・にんじん たまねぎ・バナナ・葉ねぎ ぶなしめじ	
12 月	味噌ラーメン 胡瓜もみ オレンジ	フルーチェ ブルーベリー	普通牛乳・なると・焼き豚	中華めん・砂糖・精白米	キャベツ・りよくどうもやし コーン缶詰粒・きゅうり・生わかめ オレンジ・ほうれんそう	
		青菜のおにぎり お茶	甘みそ・かにかまぼこ しらす干し			
13 火	ごはん ぶりの照り焼き ツナサラダ 味噌汁（なめこ・豆腐）	スナックパン 牛乳	普通牛乳・ぶり まぐろ水煮缶詰・絹ごし豆腐 甘みそ・削り節・鶏卵	ロールパン・精白米・押麦 砂糖・マヨネーズ グラニュー糖	ミニトマト・にんじん・きゅうり キャベツ・葉ねぎ・なめこ	
		プリン				
14 水	ごはん レバニラ ごぼうとハムのサラダ 清汁	バナナ	ぶた肝臓・ロースハム・鶏卵	精白米・押麦・砂糖・ごま油	バナナ・にら・もやし・にんにく ごぼう・にんじん・さやえんどう みかん	
		クッキー、せんべい みかん	かつお節	マヨネーズ・ごま 揚げせんべい		
15 木	ごはん カニタマ ほうれん草ソテー ^{スープ} （白菜・ハム）	シスコーン(牛乳)	普通牛乳・かにかまぼこ・鶏卵 ベーコン・ロースハム	精白米・押麦・砂糖・片栗粉 調合油・さつまいも	干しこのと グリーンピース水煮缶詰 ゆでたけのこ・ほうれんそう コーン缶詰粒・はくさい	
		ふかし芋 鉄入りりんごジュース				
16 金	チャーハン 肉団子の甘酢あんかけ スープ（チンゲン菜・もやし・コーン）	パイン	鶏卵・蒸しかまぼこ	精白米・調合油・片栗粉・砂糖	パインアップル・たまねぎ	
		ホットケーキ 牛乳	ロースハム・ぶたひき肉 普通牛乳		トマトケチャップ・青ビーマン にんじん・チンゲンサイ コーン缶詰粒・りよくどうもやし ハナ・マッシュルーム	

区分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (イノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	459	16.3	15.6	199	3.3	284	0.24	0.41	33	2.4	1.8
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	530	19	11~16	225	2.8~10	125~300	0.25	0.30	20	5	2未満
炭水化物エホキ-比(%)	56 %	たんぱく質エホキ-比(%)	14 %	脂肪エホキ-比(%)※2	31 %						
	目安: 50%以上、70%未満		目安: 10%以上、20%未満		目標: 20%以上、30%未満						

平成 23 年

12月 紿食獻立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	土	鮭御飯 魚肉ソーセージ スープ (キャベツ・しめじ・ベーコン)	ピスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・さけ・しらす干し 魚肉ソーセージ・ベーコン	ピスケット・精白米・いりごま 揚げせんべい	キャベツ・ぶなしめじ
19	月	ホットドッグ プロッコリー炒め コーンスープ	オレンジ じやこおにぎり お茶	ウインナーソーセージ・鶏卵 普通牛乳・しらす干し	ロールパン・マヨネーズ サフラン油・無塩バター 薄力粉・有塩バター・精白米 ごま	オレンジ・キャベツ・たまねぎ トマトケチャップ・プロッコリー コーン缶詰粒・にんじん コーン缶詰クリーム・パセリ
20	火	ハヤシライス チーズサラダ スープ (もやし・ニラ・ベーコン)	クラッカー 牛乳 ピザトースト 牛乳	普通牛乳・牛もも (赤肉) プロセスチーズ ウインナーソーセージ バルメザンチーズ・ロースハム	ソーダークラッカー・精白米 押麦・砂糖・食パン	たまねぎ・ほんしめじ・きゅうり にんじん・もやし・にら 青ビーマン・トマトケチャップ
21	水	ほうとう 豆腐のそぼろあんかけ みかん	キウイフルーツ クッキー、せんべい 牛乳	ぶたもも・甘みそ・木綿豆腐 ぶたひき肉・普通牛乳	ほうとう・片栗粉・砂糖 揚げせんべい	キウイフルーツ・だいこん にんじん・はくさい・くりかぼちゃ みかん
22	木	誕生会	ブルーベリーヨーグルト クリスマスケーキ 牛乳	ブレーンヨーグルト・鶏卵 普通牛乳	砂糖・薄力粉・グラニュー糖	ブルーベリージャム
24	土	夕焼けごはん 豚汁 オレンジ	スナックパン 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・しらす干し ぶたばら・甘みそ	ロールパン・精白米 さつまいも・板こんにゃく 揚げせんべい	にんじん・だいこん・葉ねぎ ごぼう・オレンジ
26	月	ナポリタン いかくんサラダ チーズ スープ (白菜・鶏肉)	りんご ゆかりおにぎり お茶	ベーコン・バルメザンチーズ いかくん製・プロセスチーズ 若鶏もも	マカロニ・スペゲティ・調合油 砂糖・精白米	りんご・たまねぎ・青ビーマン トマトケチャップ・きゅうり にんじん・はくさい・葉ねぎ しその葉
27	火	カレーライス フルーツヨーグルト スープ (キャベツ・ウインナー)	シスコーン(牛乳) おふラスク 牛乳	普通牛乳・ぶたもも (赤肉) ブレーンヨーグルト ウインナーソーセージ	精白米・押麦・じゃがいも 調合油・砂糖・生ぶ 有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・バナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰・キャベツ
28	水	炊き込みごはん (豚肉) けんちん汁 バナナ	ピスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ぶたもも (赤肉) 油揚げ・若鶏もも・木綿豆腐	ピスケット・精白米 板こんにゃく・揚げせんべい	にんじん・干ししいたけ・葉ねぎ バナナ
29	木	ジャムサンド 魚肉ソーセージ チーズ・牛乳	クラッcker 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・魚肉ソーセージ プロセスチーズ	ソーダークラッcker ロールパン・揚げせんべい	いちごジャム
30	金	休園				
31	土	休園				

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する