

# 公立保育園 12月予定実施献立表

鎌倉市こども部保育課

日	曜	昼食	午後おやつ	材料の種類と体内のはたらき			栄養価
				カや体温	血や肉	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	金	もちつき会 もち・けんちん汁 酢のもの(じゃこ・わかめ)・みかん	ヨーグルト・りんご せんべい・ビスケット	もち米 こんにやく	あずき 鶏もも肉	大根 人参	589Kcal 20.0g
2	土	煮込みうどん・ほうれん草のお浸し キャンディチーズ・りんご	牛乳・かりんとう せんべい	ゆでうどん	鶏もも肉 チーズ	人参 玉ねぎ	416Kcal 17.9g
4	月	ポークカレー 温野菜(きゅうり・カリフラワー)・もも缶	牛乳・ホットドック	じゃがいも 油	豚もも肉 牛乳	人参 玉ねぎ	581Kcal 20.5g
5	火	さばの竜田揚げ・白菜サラダ スープ(わかめ・えのき)・みかん	牛乳・カステラ	片栗粉 油	さば カステラ	きゅうり りんご	501Kcal 22.6g
6	水	生揚げのそぼろあん・キャベツのごま和え味噌汁 (大根)・りんご	牛乳・あまから団子	砂糖 片栗粉	生揚げ 鶏ひき肉	玉ねぎ キャベツ	505Kcal 24.6g
7	木	マカロニグラタン・ブロッコリーサラダ スープ(人参・白菜)・みかん	ヨーグルト・せんべい ビスケット	バター 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム	393Kcal 13.9g
8	金	おでん・ほうれん草のお浸し・りんご	牛乳・大学芋	こんにやく さつま芋	さつま揚げ 卵	大根 ほうれん草	439Kcal 20.9g
9	土	スパゲティミートソース・粉ふき芋 スープ(わかめ・玉ねぎ)・みかん	牛乳・せんべい クッキー	油 じゃが芋	豚ひき肉 粉チーズ	人参 玉ねぎ	609Kcal 26.6g
11	月	肉じゃが・きゅうりのごま酢 味噌汁(油揚げ・長ねぎ)・りんご	牛乳・焼きそばパン	糸こんにやく じゃがいも	豚もも肉 油あげ	人参 いんげん	468Kcal 20.3g
12	火	イタリアンオムレツ・スープ(キャベツ・玉ねぎ) マカロニサラダ(人参・コーン)・みかん	牛乳・かりんとう せんべい	油 マカロニ	卵 ハム	玉ねぎ トマト	548Kcal 21.8g
13	水	筑前煮・酢のもの(じゃこ・わかめ) すまし汁(豆腐・青菜)・もも缶	オレンジジュース お好み焼き	こんにやく 小麦粉	鶏もも肉 ちくわ	ごぼう キャベツ	428Kcal 17.2g
14	木	スパゲティナポリタン・白菜サラダ スープ(チンゲン菜・人参)・みかん	牛乳・フライドポテト	油 じゃがいも	豚もも肉 ベーコン	きゅうり りんご	464Kcal 17.8g
15	金	大豆のかき揚げ・キャベツの甘酢 味噌汁(さつま芋・長ねぎ)・りんご	牛乳・せんべい ポップコーン	小麦粉 油	じゃこ かにかま	ピーマン きゅうり	490Kcal 18.2g
16	土	卵サンド・ほうれん草のソテー スープ(人参・玉ねぎ)・みかん	牛乳・せんべい ビスケット	ロールパン マヨネーズ	卵	きゅうり 人参	557Kcal 17.8g
18	月	高野豆腐の卵とじ・おひたし 味噌汁(かぶ)・みかん	牛乳・へらへら団子	砂糖 小麦粉	鶏もも肉	キャベツ ほうれん草	458Kcal 24.3g
19	火	ホワイトシチュー・ブロッコリーサラダ りんご	麦茶・フルーツヨーグルト 和え・せんべい	じゃがいも 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	人参 玉ねぎ	427Kcal 12.6g
20	水	煮魚・酢のもの(わかめ・春雨) すまし汁(あらははんぺん・青菜)・みかん	牛乳・かりんとう せんべい	春雨 砂糖	白身魚 はんぺん	きゅうり 青菜	388Kcal 21.0g
21	木	クリスマス会食 バターロール・鶏の唐揚げ・スパゲティナポリタン 温野菜(人参・きゅうり) コーンスープ・りんご	牛乳・ホットケーキ	小麦粉 油	ベーコン 卵	玉ねぎ いちご	756Kcal 28.1g
22	金	八宝菜・かぶの塩もみ すまし汁(豆腐・長ねぎ)・みかん	牛乳・じゃが芋田楽	片栗粉 こんにやく	豚もも肉 ちくわ	白菜 きゅうり	344Kcal 18.7g
23	土	天皇誕生日					0Kcal 0.0g
25	月	ちくわの磯辺揚げ(さつまいも)・りんご 味噌汁(豆腐・わかめ)・ほうれん草のごま和え	麦茶・せんべい プリンアラモード	さつまいも 小麦粉	ちくわ 生クリーム	ほうれん草	462Kcal 16.8g
26	火	ビーフン野菜炒め・ポイルウインナー スープ(チンゲン菜・えのき)・みかん	牛乳 白玉きな粉和え	ビーフン 白玉粉	豚もも肉 きなこ	人参 キャベツ	501Kcal 22.6g
27	水	魚のフライ・温野菜(人参・ブロッコリー) 卵スープ・パイン缶	牛乳・蒸しパン	パン粉 油	白身魚 卵	わかめ	519Kcal 26.5g
28	木	きつねうどん・ゆで卵 酢のもの(わかめ・春雨)・みかん	牛乳・せんべい クッキー	砂糖 春雨	油揚げ	長ねぎ きゅうり	488Kcal 21.3g

印の日は0・1・2歳児クラスの主食はパンです。業者の都合により献立が変更になる場合があります。

※ もちつき会、クリスマス会食の日程は保育園によって異なります。