

2022年 12月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
1	木	ごはん さばの味噌煮 キャベツソテー すまし汁(なめこ、ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 片栗粉	みそ さば 高野豆腐 牛乳 きなこ	チンゲンサイ キャベツ ねぎ にんじん なめこ しょうが	ヨーグルト 麦茶		
21	木	ごはん さばの味噌煮 キャベツソテー すまし汁(なめこ、ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 片栗粉	みそ さば 高野豆腐 牛乳 きなこ	チンゲンサイ キャベツ ねぎ にんじん なめこ しょうが	コロコロ揚げ 牛乳 麦茶		
2	金	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 けんちん汁 果物(みかん) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 ごま油 マカニ、調合油	豚肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳	青ピーマン 乾しいたけ みかん だいこん たまねぎ たけのこ	せんべい 牛乳 麦茶		
16	金	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 けんちん汁 果物(みかん) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 ごま油 マカニ、調合油	豚肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳	青ピーマン 乾しいたけ みかん だいこん たまねぎ たけのこ	マカロニケチャップ 牛乳 麦茶		
3	土	鶏南蛮うどん 青菜とコーンの和え物 果物(パイン缶) 麦茶	調合油 干しうどん ごま油 クワック	鶏肉 牛乳	乾しいたけ ホール缶 パイン缶 ほうれんそう ねぎ にんじん	クッキー 牛乳 麦茶		
17	土	鶏南蛮うどん 青菜とコーンの和え物 果物(パイン缶) 麦茶	調合油 干しうどん ごま油 クワック	鶏肉 牛乳	乾しいたけ ホール缶 パイン缶 ほうれんそう ねぎ にんじん	クロワッサン 牛乳 麦茶		
5	月	カレーライス 春雨サラダ スープ(白菜、えのき) 麦茶	調合油 緑豆はるさめ 精白米 うるち米 マヨネーズ、甘食 カレー粉、じゃがいも オリーブ油、りんごジャム	豚肉 ツルネ 牛乳	ホール缶 はくさい にんにく にんじん たまねぎ、えのきたけ しょうが、きゅうり	クラッカー 牛乳 麦茶		
6	火	ごはん 太刀魚の竜田揚げ 厚揚げとかぶの煮物 みそ汁(小松菜、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖	たちうお 生揚げ みそ ヨーグルト	たまねぎ こまつな かぶ りんご みかん缶 黄桃缶	せんべい 牛乳 麦茶		
20	火	ごはん 太刀魚の竜田揚げ 厚揚げとかぶの煮物 みそ汁(小松菜、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖	たちうお 生揚げ みそ ヨーグルト	たまねぎ こまつな かぶ りんご みかん缶 黄桃缶	フルーツもりもりヨーグルト 麦茶		
7	水	ごはん スタミナ焼肉 みそ汁(茄子、油揚げ) 果物(パインアップル) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 さつまいも 片栗粉、調合油	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	パインアップル にんじん にら なす たまねぎ ごぼう	ビスケット 牛乳 麦茶		
15	水	ごはん スタミナ焼肉 みそ汁(茄子、油揚げ) 果物(パインアップル) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 さつまいも 片栗粉、調合油	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	パインアップル にんじん にら なす たまねぎ ごぼう	ごぼうとさつまいものかりんとう 牛乳 麦茶		
8	木	ごはん 鮭の塩焼き 8日: 南瓜のそぼろあんかけ 22日: 【冬至】かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(大根、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖	鶏ひき肉 みそ さけ 牛乳 あずき	かつわかめ だいこん しょうが かぼちゃ ひじき にんじん	ヨーグルト 麦茶		
22	木	ごはん 鮭の塩焼き 8日: 南瓜のそぼろあんかけ 22日: 【冬至】かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(大根、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖	鶏ひき肉 みそ さけ 牛乳 あずき	かつわかめ だいこん しょうが かぼちゃ ひじき にんじん	ひじきおにぎり 牛乳 麦茶		
9	金	茶飯 おでん ブロッコリーサラダ みそ汁(さつまいも、しめじ) 麦茶	精白米 うるち米 マヨネーズ さつまいも ちくわぶ バター、グラニュー糖 小麦粉、パン	生揚げ ウインナーソーセージ みそ 牛乳	ホール缶 ブロッコリー ぶなしめじ にんじん だいこん	せんべい 牛乳 麦茶		
9	金	茶飯 おでん ブロッコリーサラダ みそ汁(さつまいも、しめじ) 麦茶	精白米 うるち米 マヨネーズ さつまいも ちくわぶ バター、グラニュー糖 小麦粉、パン	生揚げ ウインナーソーセージ みそ 牛乳	ホール缶 ブロッコリー ぶなしめじ にんじん だいこん	メロンパン風トースト 牛乳 麦茶		
10	土	しょうゆラーメン 里芋のおかか和え 果物(もも缶) 麦茶	さといも 中華めん 上白糖 ごま油 パン	豚肉 かつお節 牛乳	黄桃缶 ホール缶 ほうれんそう にんじん	クッキー 牛乳 麦茶		
24	土	しょうゆラーメン 里芋のおかか和え 果物(もも缶) 麦茶	さといも 中華めん 上白糖 ごま油 パン	豚肉 かつお節 牛乳	黄桃缶 ホール缶 ほうれんそう にんじん	スティックパン 牛乳 麦茶		
12	月	ねぎ塩豚丼 トマトと胡瓜のサラダ みそ汁(切干大根、人参) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 コーンフレーク	豚肉 みそ 牛乳	切干大根 トマト ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり、えのきたけ	クラッカー 牛乳 麦茶		
26	月	ねぎ塩豚丼 トマトと胡瓜のサラダ みそ汁(切干大根、人参) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 コーンフレーク	豚肉 みそ 牛乳	切干大根 トマト ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり、えのきたけ	コーンフレーク 牛乳 麦茶		
13	火	ごはん ホキの夕焼けソース ごま和え(いんげん、えのきたけ) みそ汁(じゃが芋、キャベツ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖、マヨネーズ ホットケーキミックス粉 じゃがいも、揚げ玉	絆 みそ 牛乳 豚ひき肉 牛乳	キャベツ にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ	せんべい 牛乳 麦茶		
27	火	ごはん ホキの夕焼けソース ごま和え(いんげん、えのきたけ) みそ汁(じゃが芋、キャベツ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖、マヨネーズ ホットケーキミックス粉 じゃがいも、揚げ玉	絆 みそ 牛乳 豚ひき肉 牛乳	キャベツ にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ	【絵本のおやつ】 ばばあちゃんのお好み焼き 牛乳、麦茶		
14	水	ごはん 焼きかぼちゃコロッケ 甘酢和え(カリフラワー) みそ汁(ほうれん草、もやし) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 パン粉 クラッカー	豚ひき肉 みそ 牛乳	カリフラワー、りんごジュース りよくとうもやし みかん缶、寒天 ほうれんそう たまねぎ きゅうり、かぼちゃ	ビスケット 牛乳 麦茶		
28	水	ごはん 焼きかぼちゃコロッケ 甘酢和え(カリフラワー) みそ汁(ほうれん草、もやし) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 パン粉 クラッカー	豚ひき肉 みそ 牛乳	カリフラワー、りんごジュース りよくとうもやし みかん缶、寒天 ほうれんそう たまねぎ きゅうり、かぼちゃ	手作りゼリー(りんご) クラッカー 牛乳、麦茶		
23	金	【クリスマス会メニュー】 ごはん 鶏のかりん揚げ 花野菜サラダ みそ汁(さつまいも、えのき) 麦茶	調合油、マヨネーズ 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖、さつまいも マヨネーズ、バター ホットケーキミックス粉	鶏肉 みそ ホイップクリーム 牛乳	ブロッコリー カリフラワー えのきたけ 抹茶	せんべい 牛乳 麦茶		
23	金	【クリスマス会メニュー】 ごはん 鶏のかりん揚げ 花野菜サラダ みそ汁(さつまいも、えのき) 麦茶	調合油、マヨネーズ 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖、さつまいも マヨネーズ、バター ホットケーキミックス粉	鶏肉 みそ ホイップクリーム 牛乳	ブロッコリー カリフラワー えのきたけ 抹茶	【クリスマス会おやつ】 クリスマスケーキ 牛乳、麦茶		
19	月	【お誕生日会】 サンドイッチ(ハムチーズ&ジャム) じゃがいもとブロッコリーのソテー 野菜のスープ(キャベツ、コーン、だいこん) 麦茶	食パン 調合油 マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも あんずジャム、プリン	ロースハム ブロッコリー ベーコン 牛乳 ホイップクリーム	ホール缶 ブロッコリー キャベツ だいこん もも缶 みかん缶	ビスケット 牛乳 麦茶		
19	月	【お誕生日会】 サンドイッチ(ハムチーズ&ジャム) じゃがいもとブロッコリーのソテー 野菜のスープ(キャベツ、コーン、だいこん) 麦茶	食パン 調合油 マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも あんずジャム、プリン	ロースハム ブロッコリー ベーコン 牛乳 ホイップクリーム	ホール缶 ブロッコリー キャベツ だいこん もも缶 みかん缶	【お誕生日会】 プリンアラモード 牛乳、麦茶		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	491kcal	583kcal
たんぱく質	17.5g	20.7g
脂質	17.3g	19.5g