

令和4年 12月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		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	
1 木	ミンチカレー だいこんサラダ みかんのかんづめ	じゃがいも/大豆油/マ ヨネーズ(全卵型)/ミル クフレンチ	豚ひき肉/かつお加工品 (かつお節)/牛乳	玉葱/にんじん/にんにく/ しょうが/グリーンピース(冷 凍)/だいこん/温州蜜柑缶詰 (果肉)	牛乳 ミルクフレンチ
2 金	いかと大根の煮物 ほうれん草のごま和え みそ汁(とうふ・卵) りんご	三温糖/ごま(いり)/ じゃがいも/有塩バター	するめいか/木綿豆腐/ たまご/米みそ(淡色辛み そ)/牛乳	だいこん/にんじん/しょう が/ほうれん草/キャベツ /りんご	牛乳 じゃがバター
3 土	みそラーメン 長芋の煮っ転がし バナナ	中華めん(生)/ごま油/ ながいも/三温糖/せん べい	豚肉(薄切り)/豆みそ /牛乳	にんじん/はくさい/もやし /にら/ねぎ/バナナ	牛乳 おかし
5 月	ひきにくなっとう 白菜漬け けんちん汁 みかん	大豆油/三温糖/糸こんに やく/ごま油/せんべ い	ひき割り納豆/豚ひき肉 /木綿豆腐/油揚げ/ ジョア	にんじん/玉葱/ほうれんそ う/はくさい/かぶ/だいこ ん/ごぼう/温州蜜柑(普通、 生)	ジョア おかし
6 火	レバーのからあげ やき豆腐のふくめに せんぎりキャベツ みそ汁(にら・豆腐) りんご	薄力粉/大豆油/かたく り粉/せんべい	豚肝臓/たまご/焼き豆 腐/焼き竹輪/木綿豆腐 /米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/キャベツ/にら/りんご	牛乳 おかし
7 水	おまめのカレー だいこんサラダ パインのかんづめ	じゃがいも/有塩バター /薄力粉/はちみつ/マ ヨネーズ(全卵型)/ミニ ドッグ	豚肉(薄切り)/脱脂粉 乳/大豆(水煮缶詰)/か つお加工品(かつお節)/ 牛乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/グリーンピース(冷 凍)/だいこん/パインアッ プル(缶詰)	牛乳 ミニドッグ
8 木	肉じゃが 小松菜と油あげのおひたし みそ汁(だいこん、豆ふ) バナナ	大豆油/糸こんにやく/ じゃがいも/三温糖/せ んべい	豚肉(薄切り)/油揚げ /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピ ース(冷凍)/こまつな/だい こん/バナナ	牛乳 おかし
9 金	鮭のバターしょうゆ焼き ポテトサラダ みそ汁(とうふ・わかめ) みかん	有塩バター/じゃがいも /マヨネーズ(全卵型)/ ロールパン	さけ 40g/ロースハム /木綿豆腐/わかめ/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	えのきたけ/こねぎ/きゅう り/にんじん/サラダ菜/温 州蜜柑(普通、生)	牛乳 ロールパン
12 月	ひじき入り厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 こんぶのつくだに みそ汁(キャベツ) ぶどう	三温糖/大豆油/さつま いも	たまご/鶏ひき肉/むき えび/ひじき/昆布つく だ煮/米みそ(淡色辛み そ)/木綿豆腐/牛乳	にんじん/玉葱/だいこん/ サラダ菜/キャベツ/ぶどう	牛乳 ゆでさつまいも
13 火	マーボー豆腐 白菜のおひたし みそ汁(もやし・油あげ) みかん	三温糖/かたくり粉/せ んべい	木綿豆腐/豚ひき肉/米 みそ(赤色辛みそ)/かつ お加工品(かつお節)/油 揚げ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/ねぎ/にら/生し いたけ/はくさい/もやし/ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
14 水	マカロニグラタン しおぶろっこりー キャベツのスープ バナナ	マカロニ/大豆油/有塩 バター/薄力粉/パン粉 (乾燥)/水稲穀粒(精白 米)/白ごま(いり)	むきえび/ベーコン/牛 乳200/ピザ用チーズ/油 揚げ/さくらえび(素干 し)	にんじん/玉葱/パセリ/ブ ロccoli/キャベツ/パナ ナ	お茶 こんこんきつねの おにぎり
15 木	たらと豆腐の揚げ出し ほうれん草となめこあえ みそ汁(大根・じゃが芋) パインアップル	じゃがいも/せんべい	まだら/厚揚げ/米みそ (赤色辛みそ)/牧場の朝 ヨーグルト	だいこん/しょうが/ほうれ ん草/なめこ/パインアッ プル	ヨーグルト おかし
16 金	にんじんごはん 中華風ローストチキン フライドポテト、わかめスープ しおぶろっこりー スパゲッティー フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米)/有塩 バター/ごま油/白ごま (いり)/フライドポテト /スパゲッティー/スポン ジケーキ	ウィンナー/鶏肉モモ/ わかめ/牛乳	にんじん/パセリ/玉葱/ しょうが/にんにく/ブロッ コリー/カリフラワー/えの きたけ/ねぎ/いちご/キウ イフルーツ	牛乳 ケーキ

ごはん



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		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	
17 土	うどん汁 じゃがいものときに みかん	干しうどん(乾)/じゃが いも/三温糖/せんべい	たまご/豚ひき肉/かつ お加工品(かつお節)/牛 乳	にんじん/ねぎ/ほうれん草 /干し椎茸/温州蜜柑(普通、 生)	牛乳 おかし
19 月	とり肉とごぼうの甘からに 小松菜と油あげのおひたし みそ汁(とうふ・わかめ) よなしのかんづめ	板こんにやく/三温糖/ せんべい	鶏肉モモ/油揚げ/木綿 豆腐/わかめ/米みそ(赤 色辛みそ)/牛乳	ごぼう/ぶなしめじ/さやいん げん/にんじん/こまつな/西 洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
20 火	ハヤシさん ひじきのサラダ りんご	じゃがいも/大豆油/薄 力粉/ごま油/水稲穀粒 (精白米)	豚肉(薄切り)/クリー ム(乳脂肪)/粉チーズ/ ひじき/牛乳/油揚げ	にんじん/玉葱/グリーンピ ース(冷凍)/かぶ/きゅうり/ミニ トマト/りんご	牛乳 五目おにぎり
21 水	おでん 雪菜のおひたし みかん	板こんにやく/せんべい	さつま揚げ/焼き竹輪/ たまご/はんぺん/かつ お節/鶏胸肉/牛乳	だいこん/にんじん/雪菜/温 州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
22 木	ぶたにくのしょうが焼き かぼちゃと豆のマッシュ せんぎりキャベツ にらたまじる バナナ	大豆油/三温糖/有塩バ ター/ながいも/甘食パ ン	豚肉(薄切り)/大豆(水 煮缶詰)/たまご/牛乳	しょうが/玉葱/日本かぼち ゃ/にんじん/キャベツ/にら/ バナナ	牛乳 あましょくぼん
23 金	いわし竜田揚げ グリーンサラダ ぼつとんつみれ汁 ぶどう	かたくり粉/大豆油/フ レンチドレッシング/せ んべい	いわし竜田/鶏ひき肉/ 米みそ(赤色辛みそ)/ ジョア	しょうが/レタス/きゅうり/ にんじん/カリフラワー/だい こん/ぶなしめじ/ねぎ/ぶど う	ジョア おかし
24 土	じゃじゃめん 春雨スープ みかん	中華めん(生)/ごま油/ 三温糖/かたくり粉/普 通はるさめ(乾)/せんべ い	豚ひき肉/米みそ(赤色辛 みそ)/ベーコン/牛乳	ねぎ/しょうが/もやし/にん じん/玉葱/干し椎茸/チンゲ ンツァイ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
26 月	すきやきふう煮 春菊のごま和え みそ汁(とうふ・わかめ) りんご	じゃがいも/三温糖/糸 こんにやく/ごま(いり) /せんべい	豚肉(薄切り)/焼き豆 腐/木綿豆腐/わかめ/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	にんじん/玉葱/グリーンピ ース(冷凍)/ほうれん草/えのき たけ/しゅんぎく/りんご	牛乳 おかし
27 火	豆腐とえびのケチャップ煮 ほうれん草とコーンいため みそ汁(大根・油あげ) バナナ	大豆油/三温糖/かたく り粉/せんべい	豚ひき肉/むきえび/木 綿豆腐/油揚げ/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳	しょうが/にんじん/玉葱/ね ぎ/トマト缶詰(ホール)/チ ンゲンツァイ/とうもろこし缶 詰(ホ-ル)/ほうれん草/だい こん/バナナ	牛乳 おかし
28 水	カレーふうみとりフライ ブロッコリーのサラダ 豆乳きのこチャウダー みかん	薄力粉/かたくり粉/マ ヨネーズ/有塩バター/ 五穀米	鶏胸肉/たまご/ロース ハム/ベーコン/豆乳/ 牛乳/塩昆布	しょうが/ブロッコリー/にん じん/とうもろこし缶詰(ホ-ル) /玉葱/まいたけ/生しいたけ /えのきたけ/パセリ/温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 五穀おにぎり

月平均栄養価	エネルギー	414 kcal	タンパク質	20.1 g
	脂 質	19.2 g	食塩相当量	2.7 g