

## 給食予定献立表(3つの食品群) 2022年12月

城山保育園上石原

日 曜日	献立名	ざいりょう			10時のおやつ
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	3時のおやつ
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 木	○米飯① みそ汁(油揚げ・わかめ)② 鮭フライ③ 春雨サラダ④ フルーツ(季節)⑤	油揚げ,味噌 鮭	わかめ  キャベツ,きゅうり,人参 季節のフルーツ	米 サラダ油 小麦粉,パン粉 はるさめ,上白糖	牛乳(100ml)⑥ ジャムサンド① 牛乳⑥
2 金	カレーライス① スープ(ほうれん草・椎茸)② リンゴのサラダ④ フルーツ(季節)⑤	豚肉	玉ねぎ,人参 ほうれん草,しいたけ,りんご きゅうり,コーン,キャベツ 季節のフルーツ	米,じゃが芋,上白糖  サラダ油	ベビーステック あげパン① 牛乳⑥
3 土	しょうゆラーメン① じゃが芋のソテー③  フルーツ(季節)⑤	豚肉 アレルギーベーコン	キャベツ,人参,もやし,にら, 人参,玉ねぎ,長ねぎ  季節のフルーツ	中華麺,胡麻油 じゃが芋, サラダ油	牛乳(100ml)⑥ ・いなり寿司① 牛乳⑥
4 日	豚丼① みそけんちん汁② チョレギサラダ④ フルーツ(季節)⑤	豚肉 木綿豆腐,味噌	玉ねぎ,人参,しらたき,ごぼう 大根,こんにやく,万能ねぎ キャベツ,きゅうり,トマト,のり 季節のフルーツ	米,上白糖  胡麻油	星パフ① ホットケーキ① 牛乳⑥
5 月	○米飯① みそ汁(さつまいも・しめじ)② ブリの照り焼き③ 五色ソテー④ フルーツ(季節)⑤	味噌 ブリ アレルギーロースハム	しめじ 椎茸 ちんげん菜,人参,もやし 季節のフルーツ	米 さつまいも サラダ油 上白糖,胡麻油	ビスケット① お好み焼き① 牛乳⑥
6 火	ハムコーンサンド① オーロランチュー② 海鮮サラダ④ フルーツ(季節)⑤	アレルギーハム 鶏肉,ホワイトソース えび	コーン わかめ 人参,玉ねぎ キャベツ,きゅうり, 季節のフルーツ	食パン,上白糖 エッグケア じゃが芋,サラダ油	干しいも① 山菜おこわ① 牛乳⑥
7 水	麻婆豆腐丼① 中華スープ(えのき・長ねぎ)② 花野菜のサラダ④ フルーツ(季節)⑤	絹豆腐,豚肉,味噌	長ねぎ,干し椎茸,筍,人参, コーン ブロッコリー,カリフラワー 季節のフルーツ	米,上白糖,サラダ油, 胡麻油,片栗粉	牛乳(100ml)⑥ チーズトースト① 牛乳⑥
8 木	○米飯① 清汁(かぶ・わかめ)② 鶏肉のマーメイド焼き③ ひじきサラダ④ フルーツ(季節)⑤	鶏肉	かぶ,わかめ 玉ねぎ 人参,きゅうり,レタス,ひじき 季節のフルーツ	米  マーメイドジャム 上白糖,エッグケア	ベビーステック① マフィン① 牛乳⑥
9 金	五目にゆうめん① ウイナーソテー③ フルーツ(季節)⑤	豚肉 アレルギーウイナー	人参,しいたけ,白菜,もやし キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン 季節のフルーツ	そうめん,胡麻油 サラダ油	牛乳(100ml)⑥ かやくおにぎり① 牛乳⑥
10 土	○米飯① みそ汁(玉ねぎ・しめじ)② 鯖のおろしかけ③ 切干大根の炒り煮④ フルーツ(季節)⑤	味噌 鯖 ちくわ	玉ねぎ,しめじ 大根 いんげん 切干大根,人参,ツキコン 季節のフルーツ	米  サラダ油,片栗粉 上白糖,	星パフ① さつまいも蒸し① 牛乳⑥
11 日	わかめご飯① みそ汁(大根・みつば)② 五目卵焼き③ キャベツのマヨ和え④ フルーツ(季節)⑤	味噌 卵,しらす干し ちくわ	わかめご飯の素 大根,糸みつば,赤パプリカ 玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ,きゅうり 季節のフルーツ	米  サラダ油 エッグケア	ビスケット① ハムのスナゲティ① 牛乳⑥
12 月	きつねうどん① じゃが芋のチーズ焼き③  フルーツ(季節)⑤	油揚げ チーズ アレルギーベーコン	長ねぎ,ほうれん草 玉ねぎ  季節のフルーツ	うどん,上白糖 じゃが芋, サラダ油	干しいも① かやくご飯① 牛乳⑥

15	木	○米飯① みそ汁(油揚げ・わかめ)② 鮭フライ③ 春雨サラダ④ フルーツ(季節)⑤	油揚げ,味噌 鮭	わかめ キャベツ,きゅうり,人参 季節のフルーツ	米 サラダ油 小麦粉,パン粉, はるさめ,上白糖	牛乳(100ml)⑥ ジャムサンド① 牛乳⑥
16	金	カレーライス① スープ(ほうれん草・椎茸)② リンゴのサラダ④ フルーツ(季節)⑤	豚肉	玉ねぎ,人参,りんご ほうれん草,しいたけ きゅうり,コーン,キャベツ 季節のフルーツ	米,じゃが芋, 上白糖,サラダ油	ベビーステック① あげパン① 牛乳⑥
17	土	しょうゆラーメン① じゃが芋のソテー③ フルーツ(季節)⑤	豚肉 アレルギーベーコン	キャベツ,もやし,にら 人参,玉ねぎ,長ねぎ 季節のフルーツ	中華麺,胡麻油 じゃが芋 サラダ油	牛乳(100ml)⑥ いなり寿司① 牛乳⑥
19	月	豚丼① みそけんちん汁② チョレギサラダ④ フルーツ(季節)⑤	豚肉 木綿豆腐,味噌	玉ねぎ,人参,しらたき,ごぼう 大根,こんにゃく,万能ねぎ キャベツ,きゅうり,トマト,のり 季節のフルーツ	米,上白糖 胡麻油	星パフ① ホットケーキ① 牛乳⑥
20	火	○米飯① みそ汁(さつまいも・しめじ)② ブリの照り焼き③ 五色ソテー④ フルーツ(季節)⑤	味噌 ブリ アレルギーロースハム	しめじ 椎茸 ちんげん菜,人参,もやし, 季節のフルーツ	米 さつまいも サラダ油 上白糖,胡麻油	ビスケット① お好み焼き① 牛乳⑥
21	水	【】お楽しみ献立【】 クロワッサン① 唐揚げ,エビフライサラダ菜添え③ ・コーンスープ② クリスマスサラダ④ ・フルーツポンチ⑤	鶏肉 エビ コーンクリームスープ 牛乳	ブロッコリー サラダ菜 コーン,玉ねぎ きゅうり,人参,トマト 白桃缶,りんご,みかん缶	クロワッサン 片栗粉サラダ油 小麦粉,パン粉 上白糖 じゃが芋 カップゼリーの素	星パフ① ケーキ① 牛乳⑥
22	木	麻婆豆腐丼① 中華スープ(えのき・長ねぎ)② 花野菜のサラダ④ フルーツ(季節)⑤	絹豆腐,豚肉,味噌	長ねぎ,干し椎茸,筍,人参, えのき,長ねぎ,コーン ブロッコリー,カリフラワー 季節のフルーツ	米,片栗粉 胡麻油 上白糖,サラダ油	牛乳(100ml)⑥ チーズトースト① 牛乳⑥
23	金	○米飯① 清汁(かぶ・わかめ)② 鶏肉のマーメイド焼き③ ひじきサラダ④ フルーツ(季節)⑤	鶏肉	ひじき,わかめ かぶ 玉ねぎ 人参,きゅうり,レタス 季節のフルーツ	米 マーメイドジャム 上白糖,エッグケア	ベビーステック① マフィン① 牛乳⑥
24	土	五目にゆうめん① ウイナーソテー③ フルーツ(季節)⑤	豚肉 アレルギーウイナー	人参,しいたけ,白菜,もやし キャベツ,玉ねぎ,ピーマン 季節のフルーツ	そうめん,胡麻油 サラダ油	牛乳(100ml)⑥ かやくおにぎり① 牛乳⑥
26	月	○米飯① みそ汁(玉ねぎ・しめじ)② 鯖のおろしかけ③ 切干大根の炒り煮④ フルーツ(季節)⑤	味噌 鯖 ちくわ	玉ねぎ,しめじ 大根,いんげん 切干大根,人参,ツキコン 季節のフルーツ	米 サラダ油,片栗粉 上白糖,	星パフ① さつまいも蒸しパン① 牛乳⑥
27	火	わかめご飯① みそ汁(大根・みつば)② 五目卵焼き③ キャベツのマヨ和え④ フルーツ(季節)⑤	味噌 卵,しらす干し ちくわ	わかめご飯の素 大根,糸みつば,赤パプリカ 玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ,きゅうり 季節のフルーツ	米 サラダ油 エッグケア	ビスケット① ハムのスパゲティ① 牛乳⑥
28	水	きつねうどん① じゃが芋のチーズ焼き③ フルーツ(季節)⑤	油揚げ チーズ アレルギーベーコン	長ねぎ,ほうれん草 玉ねぎ 季節のフルーツ	うどん,上白糖 じゃが芋, サラダ油	干しいも① かやくご飯① 牛乳⑥

献立種類	乳児食			幼児食		
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	エネルギー	蛋白質	脂質
平均栄養価	551 kcal	19.1 g	18.2 g	654 kcal	23.0 g	21.5 g

夕補食

給食予定献立表(3つの食品群) 2022年12月

城山保育園 上石原

日 曜日	献立名	ざいりょう			補食
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 木	○米飯① 清汁(大根・長ねぎ)② 大根と豚肉の煮物③ ほうれん草のお浸し④ フルーツ(季節)⑤	豚肉	大根,長ねぎ 大根,人参,いんげん ほうれん草, 季節のフルーツ	米 上白糖,サラダ油	ゆかりおにぎり①
2 金	○米飯① みそ汁(白菜・わかめ)② さばのしお焼き③ ・里芋のそぼろ煮④ フルーツ(季節)⑤	味噌 さば 鶏肉	白菜 わかめ 人参,きぬさや 季節のフルーツ	米 片栗粉 サラダ油 さといも,上白糖,	菜飯おにぎり①
3 土	○米飯① みそ汁(南瓜・玉ねぎ)② 鶏肉ケチャップ炒め③ 胡瓜のおかか和え④ フルーツ(季節)⑤	味噌 鶏肉 かつお節,しらす干し	かぼちゃ,玉ねぎ 玉ねぎ,人参 きゅうり,人参,もやし 季節のフルーツ	米 上白糖,サラダ油	フライドポテト①
5 月	○米飯① 清まし汁(キャベツ・みつば)② カレイの照り焼き③ もやしの炒め物④ フルーツ(季節)⑤	カラスカレイ	キャベツ,系みつば もやし,にら,玉ねぎ 季節のフルーツ	米 サラダ油 胡麻油	しらすおにぎり①
8 火	○米飯① みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)② 豚肉と青菜の炒め③ いんげんと白菜のおかか和え④ フルーツ(季節)⑤	油揚げ,味噌 豚肉 かつお節	玉ねぎ 人参,玉ねぎ,ちんげん菜 いんげん,人参,白菜 季節のフルーツ	米 上白糖,サラダ油	ゆかりおにぎり①
7 水	○米飯① 清まし汁(キャベツ・人参)② 鮭の磯辺焼き③ じゃが芋のきんぴら④ フルーツ(季節)⑤	鮭	キャベツ,人参 あおさ 人参,ピーマン 季節のフルーツ	米 上白糖 サラダ油 じゃが芋,胡麻油,	菜飯おにぎり①
8 木	○米飯① みそ汁(なめこ・わかめ)② 鱈の蒲焼き③ 春雨のサラダ④ フルーツ(季節)⑤	味噌 さわら	なめこ わかめ キャベツ,きゅうり,人参 季節のフルーツ	米 片栗粉,サラダ油 はるさめ,,上白糖	ゆかりおにぎり①
9 金	ビーフソテー① 中華スープ② さつま芋のそぼろあん③ フルーツ(季節)⑤	アレルギーハム 絹豆腐 鶏肉	玉ねぎ,人参,ピーマン ほうれん草 季節のフルーツ	ビーフ, 片栗粉 さつま芋,上白糖,	ビーフソテー①
10 土	○米飯① みそ汁(わかめ・長ねぎ)② 高野豆腐の炒り煮③ 大根の和え物④ フルーツ(季節)⑤	味噌 高野豆腐,豚肉	長ねぎ,わかめ 白菜,玉ねぎ,人参 大根,きゅうり,赤パプリカ 季節のフルーツ	米 サラダ油,上白糖	フライドポテト①
12 月	○米飯① みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)② 鶏肉の味噌焼き③ チンゲン菜和え物④ フルーツ(季節)⑤	味噌 鶏肉	玉ねぎ ちんげん菜,人参,もやし 季節のフルーツ	米 じゃが芋 上白糖,サラダ油	わかめおにぎり①
13 火	鶏のあんかけ丼① 清まし汁(豆腐・わかめ)② さつま芋の甘煮③ フルーツ(季節)⑤	鶏肉	大根,白菜,しいたけ, 糸三つ葉 わかめ 季節のフルーツ	米,上白糖,片栗粉 さつま芋,上白糖	フライドポテト①
14 水	○米飯① みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)② 豆腐のケチャップ煮③ もやしとコーンの炒め④ フルーツ(季節)⑤	味噌 木綿豆腐,豚肉	万能ねぎ,ピーマン 玉ねぎ,チンゲン菜 もやし,コーン,人参 季節のフルーツ	米 さつま芋 上白糖,片栗粉 サラダ油	菜飯おにぎり①

15	木	○米飯 ① 清汁(大根・長ねぎ)② 大根と豚肉の煮物③ ほうれん草のお浸し④ フルーツ(季節)⑤	豚肉	大根,長ねぎ 人参,いんげん ほうれん草, 季節のフルーツ	米 上白糖,サラダ油	ゆかりおにぎり①
16	金	○米飯 ① みそ汁(白菜・わかめ)② さばのお焼き③ ・里芋のそぼろ煮④ フルーツ(季節)⑤	味噌 鯖 鶏肉	白菜 わかめ 人参,きぬさや 季節のフルーツ	米 片栗粉 ,サラダ油 さといも,上白糖,	菜飯おにぎり①
17	土	○米飯 ① みそ汁(南瓜・玉ねぎ)② 鶏肉ケチャップ炒め③ 胡瓜のおかか和え④ フルーツ(季節)⑤	味噌 鶏肉 かつお節,しらす干し	かぼちゃ,玉ねぎ 玉ねぎ,人参 きゅうり,もやし 季節のフルーツ	米 上白糖,サラダ油	フライドポテト①
18	月	○米飯 ① 清まし汁(キャベツ・みつば)② カレイの照り焼き③ もやしの炒め物④ フルーツ(季節)⑤	カラスカレイ	キャベツ,糸みつば もやし,にら,玉ねぎ 季節のフルーツ	米 ,サラダ油 胡麻油	しらすおにぎり①
19	火	○米飯 ① みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)② 豚肉と青菜の炒め③ いんげんと白菜のおかか和え④ フルーツ(季節)⑤	油揚げ,味噌 豚肉 かつお節	玉ねぎ 玉ねぎ,ちんげん菜 いんげん,人参,白菜 季節のフルーツ	米 上白糖,サラダ油	ゆかりおにぎり①
20	水	○米飯 ① 清まし汁(キャベツ・人参)② 鮭の磯辺焼き③ じゃが芋のきんぴら④ フルーツ(季節)⑤	鮭	キャベツ, あおさ 人参,ピーマン 季節のフルーツ	米 上白糖 ,サラダ油 じゃが芋,胡麻油	菜飯おにぎり①
21	木	○米飯 ① みそ汁(なめこ・わかめ)② 鱈の蒲焼き③ 春雨のサラダ④ フルーツ(季節)⑤	味噌 さわら	なめこ キャベツ,きゅうり,人参 季節のフルーツ	米 わかめ ,片栗粉,サラダ油 はるさめ上白糖	ゆかりおにぎり①
22	金	ビーフソテー① 中華スープ② さつま芋のそぼろあん③ フルーツ(季節)⑤	アレルギーハム 絹豆腐 鶏肉	玉ねぎ,人参,ピーマン ほうれん草 季節のフルーツ	ビーフ さつま芋,上白糖 片栗粉	ビーフソテー①
23	土	○米飯 ① みそ汁(わかめ・長ねぎ)② 高野豆腐の炒り煮③ 大根の和え物④ フルーツ(季節)⑤	わかめ,味噌 高野豆腐,豚肉	長ねぎ 白菜,玉ねぎ,人参 大根,きゅうり,赤パプリカ 季節のフルーツ	米 サラダ油,上白糖	フライドポテト①
24	月	○米飯 ① みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)② 鶏肉の味噌焼き③ チンゲン菜和え物④ フルーツ(季節)⑤	味噌 鶏肉	玉ねぎ ちんげん菜,人参,もやし 季節のフルーツ	米 じゃが芋 上白糖,サラダ油	わかめおにぎり①
25	火	鶏のあんかけ丼① 清まし汁(豆腐・わかめ)② さつま芋の甘煮③ フルーツ(季節)⑤	鶏肉 絹豆腐,わかめ	大根,白菜,しいたけ 糸三つ葉 季節のフルーツ	米,上白糖,片栗粉 さつま芋	フライドポテト①
26	水	○米飯 ① みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)② 豆腐のケチャップ煮③ もやしとコーンの炒め④ フルーツ(季節)⑤	味噌 木綿豆腐,豚肉	万能ねぎ,ピーマン 玉ねぎ,人参,ゲン菜 もやし,コーン,人参 季節のフルーツ	米 さつま芋 上白糖,片栗粉 サラダ油	菜飯おにぎり①

献立種類	乳児食				幼児食			
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質		エネルギー	蛋白質	脂質	
平均栄養価	363 kcal	11.4 g	7.0 g		453 kcal	14.3 g	8.7 g	