



日付		曜	午前食	午後食
1	15	木	①煮込みうどん(人参・ほうれん草・豚挽肉) ③じゃが芋の鶏挽肉そぼろ煮 ④胡瓜ときゃべつの和え物	①3倍粥 ②みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ) ③豆腐と人参・ひじき煮 ④もやしと胡瓜のごま煮
2	16	金	①3倍粥 ②みそ汁(大根・人参) ③鮭の蒸し魚あんかけ ④キャベツと小松菜のごま和え	①3倍粥 ②すまし汁(ほうれん草わかめ) ③豚挽肉と白菜・人参煮 ④さつま芋の茶巾
3	17	土	①3倍粥 ②すまし汁(キャベツと人参) ③豚挽肉・人参・じゃが芋の炒め煮 ④ほうれん草と人参のソテー	①3倍粥 ②みそ汁(大根・人参) ③鮭とキャベツ・人参のちゃんちゃん焼き ④かぼちゃのゴマ煮
5	19	月	①にゅうめん(人参・もやし・鶏ささみ肉) ③豚挽肉・じゃが芋・人参煮 ④胡瓜ときゃべつのきなこ和え	①3倍粥 ②みそ汁(豆腐・人参) ③ひじきと大根と鶏挽肉の煮物 ④もやしと胡瓜のごま和え
6	20	火	①3倍粥 ②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③大根と豚挽肉炒め煮 ④きゃべつと人参煮	①3倍粥 ②すまし汁(もやし・トマト) ③鱈と白菜のゴマ煮 ④かぼちゃのソテー
7		水	①3倍粥 ②すまし汁(ほうれん草・豆腐) ③かれいのごま照り焼き ④ひじき・人参・もやし和え	①3倍粥 ②みそ汁(もやし・大根) ③豚挽肉と小松菜・人参煮 ④じゃが芋と人参煮
8	22	木	①3倍粥 ②みそ汁(大根・人参) ③豚挽肉ともやし炒め ④トマトと胡瓜と玉ねぎの和え物	①3倍粥 ②すまし汁(白菜・人参) ③豆腐と玉ねぎ・人参の炒め煮 ④ひじきともやし和え
9	23	金	①3倍粥 ②すまし汁(小松菜・もやし) ③鶏挽と玉ねぎの団子青海苔煮 ④胡瓜と人参のきなこ和え	①3倍粥 ②みそ汁(かぼちゃ) ③じゃが芋と鶏ささみ肉煮 ④ほうれん草と人参のソテー
10	24	土	①3倍粥 ②すまし汁(じゃが芋・人参) 鶏ささみ肉と玉ねぎ・かぼちゃ煮 ④人参ときゃべつの味噌和え	①3倍粥 ②みそ汁(さつま芋と玉ねぎ) ③かれいの大根おろし煮魚 ④人参ときゃべつ炒め
12	26	月	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③豆腐とひじき・人参の炒り豆腐 ④大根きゅうりの和え物	①3倍粥 ②みそ汁(白菜・かぼちゃ) ③鮭のゴマ焼き ④じゃが芋のきんぴら煮
13	27	火	①3倍粥 ②みそ汁(じゃが芋・玉葱) ③たらと人参・白菜煮 ④人参とほうれん草和え	①3倍粥 ②すまし汁(白菜・トマト) ③豚ひき肉と豆腐と人参煮 ④大根と胡瓜の和え物
14	28	水	①3倍粥 ②みそ汁(大根・人参) ③カレーの大根おろし煮 ④小松菜と人参の炒め煮	①3倍粥 ②すまし汁(玉ねぎと小松菜) ③鶏ささみ肉のあんのだつぽすごま味噌焼き ④かぼちゃともやし煮
21		水	①3倍粥 ②すまし汁(小松菜・トマト) ③鶏挽肉と玉ねぎのハンバーグ風 ④スパゲティ・人参・胡瓜の和え物	①3倍粥 ②みそ汁(玉葱・さつま芋) ③豆腐と豚挽肉と人参の団子 ④もやしとトマト和え

完了

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 3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◇ カヤ体温となるもの	
		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	軟飯① みそ汁(油揚げ・わかめ)② 鮭パン粉焼き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(軟飯)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 上白糖,サラダ油	ベビーステック① あげパン(焼き)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,もやし,にら,長ねぎ 人参,玉ねぎ 季節のフルーツ	中華麺,胡麻油 じゃが芋, サラダ油	牛乳(100ml)① いなり寿司(軟飯) 牛乳⑥
5 月	豚丼(軟飯)① みそけんちん汁② チロレギサラダ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
6 火	軟飯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 ちんげん菜,人参,もやし,椎茸 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④
7 水	ハムコーンサンド① オーロラシチュー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 ,エビ	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,,エッグケア じゃが芋,上白糖 サラダ油	干しいも① 野菜おこわ(小麥)軟飯① 牛乳⑥
8 木	麻婆豆腐丼(軟飯)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
9 金	軟飯① 清汁(かぶ・わかめ)② 鶏肉のマーメレード焼き③ ひじきサラダ④ フルーツ(季節)⑤	鶏肉 芽ひじき	かぶ,わかめ 玉ねぎ 人参,きゅうり,レタス 季節のフルーツ	米 マーメレードジャム 上白糖,エッグケア	ビスケット① マフィン① 牛乳⑥
10 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,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(軟飯) 牛乳⑥
12 月	軟飯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,人参,いんげん 切干大根,,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
13 火	わかめご飯(軟飯)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 ハムのスバゲティ① 牛乳⑥
14 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(軟飯)① 牛乳⑥

15	木	軟飯① みそ汁(油揚げ・わかめ)② 鮭パン粉焼き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(軟飯)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	ベビースティック① あげパン(焼き)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,長ねぎ 人参,玉ねぎ 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(軟飯)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
20	火	軟飯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	① 【おたのしみ献立】 クロワッサン、鶏の照り焼き③ エビパン粉焼きサラダ菜添え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	サラダ菜、ブロッコリー 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 季節のフルーツ	クロワッサン サラダ油 小麦粉,パン粉, 上白糖 じゃが芋 上白糖	星パフ① ケーキ① 牛乳⑥
22	木	麻婆豆腐丼(軟飯)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 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	軟飯① 清汁(かぶ・わかめ)② 鶏肉のマーマレード焼き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,ひじき 人参,きゅうり,レタス 季節のフルーツ	米 マーマレードジャム 上白糖,エッグケア	ベビースティック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 アレルギーウィンナー	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(軟飯)① 牛乳⑥
26	月	軟飯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,人参 切干大根,ツキコン,いんげん 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(軟飯)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,系みつば,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(軟飯)① 牛乳⑥

献立種類	完了食			完了食		
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	539 kcal	19.0 g	17.9 g	539 kcal	19.0 g	17.9 g