

令和4年12月度献立表

日付		曜	乳幼児 昼食	1、2歳児	1～5歳児	主な材料			栄養価 幼児
			献立名	午前おやつ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー・Kcal 蛋白質g 脂質g
1	15	木	①ご飯 ②みそ汁（鮎・わかめ） ③豚肉の生姜焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①きなこクッキー ⑥牛乳	米・鮎・油 スパゲティ エッグケア バター・小麦粉	みそ・豚肉 ツナ きなこ 牛乳	わかめ・もやし 人参・玉ねぎ 生姜・キャベツ きゅうり・コーン	648kcal 20.3g 26.8g
2		金	①ふわふわ丼 ②みそ汁（大根・みつば） ④ほうれん草のごま和え ⑤フルーツ	牛乳	①アップルパイ ⑥牛乳	鮎・油 米・ごま パイシート	豆腐・鶏肉 卵・みそ 牛乳	玉ねぎ・のり 大根・みつば ほうれん草・りんご キャベツ・人参	658kcal 17.6g 21.4g
3	17	土	①しょうゆラーメン ③じゃがいものソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①焼きおにぎり ⑥りんごジュース	中華麺 ごま油・油 じゃがいも ごま	豚肉 ベーコン かつお節	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉ねぎ	470kcal 14.0g 9.2g
5	19	月	①ご飯②みそ汁（玉ねぎ・しめじ） ③ぶりの竜田みぞれ煮 ④五色ソテー ⑤フルーツ	マンナ	①大学いも ⑥牛乳	米・片栗粉 油・ごま油 さつまいも ごま	みそ・ぶり ベーコン 牛乳	玉ねぎ・しめじ 生姜・大根おろし 万能ねぎ・チンゲン菜 人参・もやし・しいたけ	658kcal 20.2g 25.6g
6	20	火	①豚丼 ②みそけんちん汁 ④チョレギサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①ホットケーキ ⑥りんごジュース	米・しらたき ごま油 ホットケーキミックス バター	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ 卵・牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく ごぼう・大根・のり しめじ・万能ねぎ キャベツ・きゅうり・トマト	569kcal 17.9g 15.8g
7	21	水	①ご飯 ②清汁（長ねぎ・わかめ） ③鶏のり唐揚げ ④ふろふき大根 ⑤フルーツ	クラッカー	①お好み焼き ⑥牛乳	米・片栗粉 油・小麦粉	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	長ねぎ・わかめ 生姜・にんにく あおさ・大根 キャベツ・万能ねぎ	600kcal 20.5g 19.7g
8	22	木	①ご飯 ②中華スープ ③鮭のちゃんちゃん焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	りんごジュース	①8日ナポリタン ⑥牛乳	米・油 ごま油・じゃがいも スパゲティ（8日） 小豆（22日）	鮭 みそ 牛乳 ウインナー（8日）	えのき・わかめ・キャベツ 玉ねぎ・人参・ピーマン あおさ 南瓜（22日）	523kcal 21.5g 12.3g
9	23	金	①中華丼 ②みそ汁（大根・万能ねぎ） ④パンパンソー ⑤フルーツ	牛乳	①9日おからクッキー ⑥牛乳	米・かまぼこ・油 片栗粉・小麦粉 ごま油・ごま・バター パプリカの素（23日）	豚肉・みそ ホイップクリーム（23日） 鶏肉・牛乳 おから（9日）	白菜・玉ねぎ・人参・いちご しいたけ・ピーマン・揚げ 大根・万能ねぎ・キャベツ きゅうり・もやし・トマト	578kcal 21.3g 39.6g
10	24	土	①五目にゅうめん ③大豆とツナのソテー ⑤フルーツ	クラッカー	①ひじきチャーハン ⑥りんごジュース	そうめん ごま油 油	豚肉 大豆 ツナ	人参・しいたけ 白菜・もやし ほうれん草・ひじき ピーマン	527kcal 18.5g 18.3g
12	26	月	①ご飯 ②みそ汁（白菜・えのき） ③鮭の照り焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	マンナ	①さつまいもむしぼん ⑥牛乳	米・油 さつまいも むしぼんミックス	みそ 鮭 牛乳	白菜・えのき チンゲン菜 人参・キャベツ	540kcal 18.6g 15.8g
13	27	火	①カレーライス ②みそ汁（かぶ・菜） ④りんごサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①いちごマフィン ⑥牛乳	米・じゃがいも 油・カレールー マフィンの素 いちごジャム	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 かぶ・かぶ菜 きゅうり・コーン キャベツ・りんご	552kcal 19.8g 20.3g
14	28	水	①きつねうどん ③じゃがいものチーズ焼き ⑤フルーツ	ヨーグルト	①山菜おこわ ⑥牛乳	うどん じゃがいも もち米・米 ごま油・かまぼこ	油揚げ ベーコン チーズ・牛乳	長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・人参 山菜ミックス	559kcal 18.1g 16.7g

★ クリスマス会おたのしみメニュー ★

16	金	①-1ジャムサンド ①-2パンネ ②白菜のクリームスープ ③-1 唐揚げ ③-2 フライドポテト ④ブロッコリーとコーンのサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①クリスマスケーキ ⑥牛乳	お/パン・いちごジャム・バター ブルーベリー・バナナ・クリーム・ケーキ コーンクリーム・お/肉類・片栗粉・油 パプリカ・エッグケア・じゃがいも	ベーコン・牛乳 鶏肉 豚肉・ココア ホイップクリーム	ピーマン・人参・玉ねぎ 白菜・コーン・赤ピーマン パセリ・生姜・にんにく ブロッコリー・いちご	819kcal 29.6g 41.0g
----	---	---	----	------------------	--	-------------------------------------	--	---------------------------

材料の都合により献立を変更する場合があります。

令和4年12月軽食・夕食献立表

日付		曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
			献立名		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15	木	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②清汁（そうめん・長ねぎ） ③鶏の照り焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	米・油 ごま そうめん	鶏肉	長ねぎ・ほうれん草 人参 ゆかりご飯の素	395kcal 12.3g 3.7g
2	16	金	①菜飯おにぎり	①ご飯 ②みそ汁（白菜・わかめ） ③大根と豚肉の煮物 ④ナムル ⑤フルーツ	米・ごま 油 ごま油	豚肉 みそ	白菜・わかめ・人参 大根・いんげん・もやし きゅうり・菜飯ご飯の素	475kcal 13.9g 10.0g
3	17	土	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（南瓜・玉ねぎ） ③カレイのごま焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米・油 ごま	みそ かつお節 カレイ	南瓜・玉ねぎ きゅうり・人参・もやし わかめご飯の素	420kcal 15.5g 4.5g
5	19	月	①菜飯おにぎり	①ご飯 ②みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） ③豚肉と青菜炒め⑤フルーツ ④いんげんと白菜の胡麻和え	油・ごま 米 じゃがいも	豚肉・みそ	人参・チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん 白菜・菜飯ご飯の素	458kcal 13.2g 8.0g
6	20	火	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②清汁（鮭・みつば） ③蒸し鶏のごまだれがけ ④もやしの炒め物 ⑤フルーツ	米・鮭 ごま・ごま油	鶏肉	みつば・もやし 玉ねぎ・にら ゆかりご飯の素	417kcal 14.7g 5.8g
7	21	水	①蒸しパン	①五目うどん ③ふかし芋 ⑤フルーツ	うどん・ごま油 さつまいも ホットケーキミックス	豚肉	人参・大根 白菜・万能ねぎ もやし	393kcal 9.6g 4.7g
8	22	木	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯②みそ汁（なめこ・わかめ） ③鮭の竜田揚げ ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油・マカロニ 片栗粉・エッグケア	鮭 みそ	なめこ・わかめ きゅうり・人参 キャベツ・生姜	533kcal 14.1g 14.1g
9	23	金	①蒸しパン	①ご飯 ②清汁（チンゲン菜・玉ねぎ） ③豚肉と野菜の炒め物 ④じゃがいものきんぴら⑤フルーツ	米・ごま・片栗粉 油・じゃがいも・ごま油 ホットケーキミックス	豚肉	キャベツ・チンゲン菜 ピーマン・玉ねぎ 人参	404kcal 12.8g 8.9g
10	24	土	①菜飯おにぎり	①ご飯②みそ汁（わかめ・長ねぎ） ③高野豆腐の炒り煮④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 油 ごま	高野豆腐 豚肉 みそ	わかめ・長ねぎ 白菜・人参・玉ねぎ 大根・きゅうり・菜飯ご飯の素	494kcal 14.2g 11.7g
12	26	月	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁（鮭・わかめ） ③鶏肉の胡麻味噌焼き ④もやしときゅうりの和え物⑤フルーツ	米・鮭 油・ごま	鶏肉 みそ	わかめ・人参 きゅうり・もやし わかめご飯の素	388kcal 15.2g 6.7g
13	27	火	①ごましおおにぎり	①ごましおごはん②清汁（豆腐・わかめ） ③鮭の胡麻揚げ ④さつまいもの甘煮 ⑤フルーツ	米・ごま さつまいも 片栗粉	鮭 豆腐	わかめ 玉ねぎ・人参・大根・しめじ	486kcal 12.1g 8.8g
14	28	水	①蒸しパン	①ご飯②みそ汁（さつまいも・玉ねぎ） ③厚揚げの旨煮 ④もやしとコーンの炒め物⑤フルーツ	さつまいも・米 ホットケーキミックス 油・カレー粉	豚肉 みそ 厚揚げ	玉ねぎ・人参・大根・しめじ チンゲン菜・ピーマン もやし・コーン・生姜	429kcal 12.9g 8.8g