

# 12月 献立表

2022年

水引こども園

日 曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 木	米飯 肉団子スープ 納豆和え 一口ゼリー	ミルク バナナ ホームパイ 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳	米・ゼリー・ホームパイ・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・もやし・こまつな 昆布つくた煮・バナナ	548kcal 24.5g
2 金	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク みかん ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・木綿豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・サラダ油・砂糖・さつまいも ぼたぼた焼き・肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・みかん	619kcal 26.7g
3 土	米飯 クリームシチュー 大豆マリネ	りんごジュース 雪の宿	鶏もも・あさり缶詰・普通牛乳・豆乳 だいず・いか	米・じゃがいも・かたくり粉・サラダ油 砂糖・こま・雪の宿	はくさい・にんじん・しめじ・たまねぎ えだまめ・きゅうり・ｽｲｰﾄｰﾝ缶詰・トマト りんご飲料	541kcal 20.5g
5 月	米飯 麻婆豆腐 中華スープ	ミルク ★わかめおにぎり	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ かつお節・ロースハム・脱脂粉乳	米・かたくり粉・砂糖・こま油 わかめふりかけ	にんじん・にら・たまねぎ・たけのこ 乾しいたけ・きくらげ・ほしひじき チンゲンサイ・ｽｲｰﾄｰﾝ缶詰・深ねぎ	583kcal 25.7g
6 火	米飯 ミートローフ カミカミサラダ 味噌汁	麦茶 ★チーズケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳・鶏卵 だいず・ロースハム・油揚げ・煮干し 麦みそ・クリームチーズ・クリーム	米・パン粉・砂糖・かたくり粉・サラダ油 さつまいも・マヨネーズ・薄力粉	たまねぎ・きゅうり・ｽｲｰﾄｰﾝ缶詰・トマト 大根・にんじん・えのきたけ・こねぎ・レモン	668kcal 23.0g
7 水	米飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	ミルク りんご おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	米・じゃがいも・砂糖 おにぎりせんべい・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・えだまめ ｽｲｰﾄｰﾝ缶詰・みかん パインアップル・もも・りんご	625kcal 23.5g
8 木	米飯 つま煮 味噌汁	ミルク バナナ ムーンライト 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・うずら卵水煮 かつお節・油揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・サラダ油・砂糖 ムーンライト・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・はくさい しめじ・生わかめ・たまねぎ・こねぎ バナナ	606kcal 26.2g
9 金	米飯 インディアンサラダ そうめん汁	ミルク ★かるかん	鶏もも・ロースハム・蒸しかまぼこ かつお節・脱脂粉乳・こしあん	米・かたくり粉・サラダ油・マヨネーズ そうめん・中ざら糖 上新粉・やまいも・砂糖	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しぶどう・トマト・乾しいたけ ほうれんそう・こねぎ	650kcal 22.2g
10 土	発表会	持ち帰り菓子 メロンパン リンゴジュース		メロンパン	りんご飲料	118kcal 0.2g
12 月	米飯 ミートスパゲティ かきたま汁	ミルク バナナ チョイス 肝油ドロップ	豚ひき肉・パルメザンチーズ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳	米・ｽﾊﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ 砂糖 オリーブ油・チョイス・肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン パセリ・ほうれんそう・こねぎ・バナナ	581kcal 22.7g
13 火	米飯 ミートボール リヨネーズポテト コンソメスープ	麦茶 ★お好み焼き	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ベーコン・鶏ひき肉・豚ばら かつお節	米・パン粉・砂糖・じゃがいも 有塩バター・お好み焼き粉 マヨネーズ	たまねぎ・えだまめ・トマト・キャベツ ほうれんそう・にんじん・ｽｲｰﾄｰﾝ缶詰 こねぎ・もやし・あおのり	600kcal 21.5g
14 水	米飯 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 チーズ	ミルク みかん ミニサラダ 肝油ドロップ	高野豆腐・豚ばら・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・かたくり粉・サラダ油・砂糖 さつまいも・チーズ・ミニサラダ 肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ もやし・たけのこ・青ピーマン グリーンピース・しめじ・はくさい・こねぎ みかん	621kcal 24.9g
15 木	《誕生会》 ピピンバ風ご飯 鶏肉の香味揚げ スルスル酢の物 すまし汁	ヨーグルト	鶏ひき肉・豚ひき肉・鶏もも ロースハム・煮干し・ヨーグルト	米・砂糖・こま油・こま・サラダ油 かたくり粉・はるさめ	深ねぎ・こまつな・にんじん だいずもやし・きくらげ・こねぎ もやし・きゅうり・トマト・大根 たまねぎ・乾しいたけ・かぼちゃ	590kcal 27.7g
16 金	米飯 きびなごの竜田揚げ 胡麻マヨあえ 味噌汁	ミルク ★ピザトースト	きびなご・シーチキン・厚揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・ウインナー プロセスチーズ	米・砂糖・かたくり粉・サラダ油 マヨネーズ・こま・食パン	キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし ｽｲｰﾄｰﾝ缶詰・トマト・はくさい しめじ・生わかめ・たまねぎ・こねぎ	621kcal 28.7g
17 土	米飯 栄養きんぴら 味噌汁 一口ゼリー	ミルク りんご ばかうけ(のり) 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・こま・サラダ油・砂糖・ゼリー ばかうけ・肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん 大根・たまねぎ・はくさい・えのきたけ こねぎ・りんご	578kcal 21.7g
19 月	米飯 焼きそば おさ汁	ミルク みかん 源氏パイ 肝油ドロップ	豚ばら・木綿豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳	米・中華めん・源氏パイ・肝油ドロップ	キャベツ・にんじん・もやし 青ピーマン・たまねぎ・あおのり・あおさ 切干しだいこん・こねぎ・みかん	609kcal 21.6g
20 火	米飯 親子汁 レバーのケチャップ煮	麦茶 ★マドレーヌ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・豚もも 普通牛乳	米・サラダ油・中ざら糖・かたくり粉 薄力粉・砂糖・有塩バター	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト・レモン	593kcal 25.4g
21 水	米飯 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 チーズ	ミルク バナナ まがりせんべい 肝油ドロップ	鶏ひき肉・厚揚げ・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・砂糖・チーズ・まがりせんべい 肝油ドロップ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん グリーンピース水煮・乾しいたけ えのきたけ・ごぼう・キャベツ・こねぎ バナナ	581kcal 25.2g
22 木	米飯 竹輪の磯辺揚げ パンパンジー 味噌汁	麦茶 ★ねったぼ	焼き竹輪・鶏卵・ささ身・油揚げ 煮干し・麦みそ・きな粉	米・薄力粉・サラダ油・砂糖・米 さつまいも	あおのり・きゅうり・キャベツ・にんじん トマト・たまねぎ・えのきたけ・かぼちゃ 生わかめ・こねぎ	543kcal 22.4g
23 金	米飯 ハヤシライス フルーチェ	麦茶 ★ココアトースト	豚もも・普通牛乳	米・サラダ油・食パン・砂糖 有塩バター	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・えだまめ しめじ・フルーチェ	615kcal 18.3g
24 土	《クリスマス会》 ハンバーガー ★フライドポテト ブロックリー添え マカロニサラダ オニオンスープ いちご	ショートケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ロースハム	コッパパン・パン粉・砂糖 フライドポテト・サラダ油 ﾌｻﾞｰｼﾞｰ・マヨネーズ ショートケーキ	レタス・たまねぎ・ブロックリー・ミニトマト にんじん・きゅうり・ｽｲｰﾄｰﾝ缶詰 みかん・いちご	658kcal 21.8g
26 月	米飯 柳川風煮 ひじき納豆 チーズ	ミルク バナナ 星たべよ 肝油ドロップ	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	米・サラダ油・砂糖・チーズ・星たべよ 肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・バナナ	621kcal 26.7g
27 火	米飯 ちゃんぽん いりこサラダ	ミルク ★黒糖蒸しパン	豚ばら・えび・蒸しかまぼこ いか・だいず・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	米・中華めん・こま油・かたくり粉 サラダ油・砂糖・こま・薄力粉・黒砂糖	もやし・はくさい・にんじん・きくらげ ｽｲｰﾄｰﾝ缶詰・こねぎ	610kcal 29.1g
28 水	米飯 鮭のマヨネーズ和え 豚汁	ミルク ★ひじきおにぎり	さけ・豚ばら・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・薄力粉・サラダ油・マヨネーズ 砂糖・さつまいも	ブロックリー・レモン・トマト・みかん にんじん・ごぼう・大根・はくさい・こねぎ ほしひじき	694kcal 28.3g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
605 kcal	24.2 g	18.8 g	301 mg	2.9 mg	296 μg	0.37 mg	0.45 mg	42 mg