

令和 4年 12月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質 (以上児 未満児)
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		
1	木	牛乳 クラッカー	三色ごはん 切干大根の炒め煮 青さの吸い物	さつま芋の オレンジ煮 チーズ	せんべい ミルク	鶏挽肉 卵 丸天 豆腐 あおさ チーズ スキムミルク 牛乳 煮干し だし昆布	米 砂糖 油 せんべい クラッカー さつま芋	人参 さやいんげん 切干大根 えのき茸 小葱 オレンジジュース	557kcal 23.2g 476kcal 17.9g	
2	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ごはん 魚の青のり風味揚げ おひたし 味噌汁	里芋の土 佐煮 牛乳	(手作り) 野菜ジュ ース蒸しパン 牛乳	白身魚 青のり 薄揚げ 牛乳 かつお節 煮干し 味噌 厚揚げ だし昆布	米 砂糖 小麦粉 油 蒸しパン粉 里芋 ビスケット	しょうが 白菜 ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 野菜ジュ ース 小葱	619kcal 25.6g 498kcal 20.8g	
3	土	牛乳	煮込みうどん 厚揚げの煮物 バナナ		アスパラガ スビスケット 牛乳	鶏肉 厚揚げ 牛乳 だし昆布	うどん 砂糖 ビスケット	人参 白菜 小葱 干し椎茸 バナナ	549kcal 22.8g 489kcal 20.7g	
5	月	牛乳 ベビーせ んべい	ホットドッグ クリームシチュー 黄桃	魚のバター 醤油焼き	(手作り) 梅しそおに ぎり 牛乳	ウインナー 鶏肉 スキムミルク 牛乳 白身魚	パン 食パン マヨネーズ 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 米 ソフトせんべい ケチャップ	キャベツ 人参 桃缶 梅しそ レモン汁 小松菜 玉ねぎ 梅しそ	648kcal 23.3g 537kcal 23.2g	
6	火	牛乳 ビスコ	ごはん メンチカツ 野菜炒め 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 チーズ	動物ビス ケット ミルク	合挽肉 卵 おから 木綿豆腐 薄揚げ わかめ スキムミルク 牛乳 チーズ 高野豆腐 煮干し 味噌 だし昆布	米 小麦粉 パン粉 油 ビスケット 砂糖 ケチャップ ビスコ	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ピーマン 小葱	597kcal 23.7g 513kcal 20.5g	
7	水	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の照り焼き ごまあえ 味噌汁	卵豆腐 牛乳	ミニメロンパ ン 牛乳	白身魚 厚揚げ 卵 牛乳 かつお節 煮干し 味噌 だし昆布	米 砂糖 パン ごま ビスケット	しょうが 人参 キャベツ 小葱 ほうれん草 もやし 大根	604kcal 27.0g 509kcal 23.2g	
8	木	牛乳 クラッカー	スパゲティナポリタン ツナサラダ みかん(未:みかん缶)	白菜とペ ーコンのス ープ ミルク	(手作り) さつまいも と ごまのし っとり りケーキ 牛乳	ウインナー 粉チーズ シーチキン スキムミルク 卵 牛乳 ベーコン	パスタ 油 砂糖 マヨネーズ マーガリン ホットケ ーキ粉 ごま さつま芋 クラッカー ケチャップ	人参 ピーマン 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり どうもろ こし みかん 白菜	657kcal 26.2g 535kcal 19.4g	
9	金	牛乳 野菜ス ティックピ スケット	ひじきご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリー 味噌汁	レバーの 甘煮 牛乳	(手作り) ココアマ フィン 牛乳	ひじき ちくわ 卵 鶏肉 牛乳 煮干し 味噌 レバー だし昆布	米 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ じゃが芋 マーガリン ビスケット	人参 ブロッコリー 小葱 しょうが グリーンピース 玉ねぎ	669kcal 25.8g 526kcal 22.6g	
10	土	生活発表会								

<保護者様へお願いとお知らせ>

12月21日(水)クリスマスケーキ作り、23日(金)～28日(水)厨房掃除・ランチルーム清掃の為、給食は簡易食とさせていただきます。
つきましては、上記の日程は栄養の偏りが少しありますので、ご家庭で野菜などの食品を補っていただきますようお願いいたします。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
12	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	じゃがいも のそぼろ煮 チーズ	(手作り) 豆乳寒天 牛乳	ささ身 ベーコン わかめ 豆乳 鶏挽肉 だし昆布	卵 牛乳 厚揚げ チーズ 味噌 煮干し 寒天	米 小麦粉 油 じゃが芋	パン粉 砂糖 ソフトせんべい ケチャップ	もやし 人参 玉ねぎ みかん缶	キャベツ ピーマン 小葱	567kcal 26.7g 490kcal 24.3g
13	火	牛乳 ビスケット	ごはん(のりの佃煮) (未:さきみのり) 鯖の味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) けんちん汁	煮豆 牛乳	りんご 牛乳	のり佃煮 鯖 木綿豆腐 煮干し 味噌	のり 白身魚 牛乳 だし昆布	米 砂糖 里芋	金時豆 ビスケット	しょうが 大根 ごぼう 小葱	さやいんげん 人参 干し椎茸 りんご	567kcal 24.4g 434kcal 18.2g
14	水	牛乳 ビスコ	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋 みかん(未:みかん缶)	れんこん の炒り煮 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 卵 牛乳 スキムミルク だし昆布	ちくわ 青のり 鮭フレーク 味噌	うどん 油 砂糖 ごま油	小麦粉 じゃが芋 米 ビスコ	ごぼう 人参 パセリ みかん缶	大根 根深ねぎ みかん れんこん	626kcal 21.3g 510kcal 14.7g
15	木	牛乳 クラッカー	パン(りんごジャム) 白身魚のカレムニエル ハムサラダ 鶏肉ときのこのスープ	ゆで卵 牛乳	おとうふ屋 さんのビス ケット 牛乳	白身魚 鶏肉 卵	ハム 牛乳	食パン 小麦粉 マヨネーズ クラッカー	りんごジャム マーガリン ビスケット カレー粉	キャベツ 人参 玉ねぎ エリンギ	きゅうり とうもろこし しめじ パセリ	651kcal 29.5g 476kcal 22.8g
16	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 チキンライス エビフライ スパゲティサラダ ウィンナー ブロッコリー 卵と豆腐のスープ クリスマスゼリー		ベジタブル おととつと ミルク	鶏肉 えび ウィンナー スキムミルク だし昆布	卵 ハム 豆腐 牛乳 煮干し	米 砂糖 パン粉 マヨネーズ ゼリー ケチャップ	油 小麦粉 パスタ かたくり粉 ビスケット おととつと	人参 マッシュルーム キャベツ パセリ	玉ねぎ ブロッコリー 小葱	694kcal 30.6g 561kcal 24.7g
17	土	牛乳	フィッシュバーガー 牛乳 チーズ バナナ		クラッカー 牛乳	白身魚 牛乳	卵 チーズ	パン 小麦粉 クラッカー ケチャップ	油 パン粉 マヨネーズ	キャベツ バナナ		580kcal 25.0g 461kcal 21.3g
19	月	牛乳 ベビーせんべい	カレーライス フレンチサラダ	オニオン スープ 牛乳 ミニゼリー	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	牛肉 スキムミルク チーズ 卵	鶏挽肉 ハム 牛乳 ベーコン	米 油 砂糖 小麦粉 マーガリン カールウ	じゃが芋 さつま芋 ゼリー マーガリン ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 とうもろこし レモン汁	キャベツ きゅうり パセリ	668kcal 24.9g 512kcal 19.1g
20	火	牛乳 ビスケット	ごはん 酢豚 春雨スープ	こふき芋 牛乳	バナナ 牛乳	豚肉 牛乳	鶏肉	米 油 はるさめ じゃが芋	かたくり粉 砂糖 ごま油 ビスケット	しょうが パセリ 小葱 バナナ	玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸 白菜	613kcal 23.6g 490kcal 17.7g
21	水	牛乳 ビスコ	【ケーキ作り】 (0・1歳)サントイッチ (2歳〜)チキンバーガー バナナ 牛乳	動物チー ズ	ドーナツ ミルク	鶏肉 牛乳 チーズ	卵 スキムミルク	パン 食パン ドーナツ	マヨネーズ いちごジャム ビスコ	レタス バナナ		538kcal 20.7g 526kcal 22.1g
22	木	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【冬至】 ごはん れんこん入りハンバーグ ツナと野菜のごま風味サラダ 南瓜の味噌汁	湯豆腐 チーズ	豚まん 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 シーチキン チーズ だし昆布	卵 牛乳 薄揚げ 豆腐 煮干し 味噌	米 油 ビスケット ごまドレッシング	パン粉 豚まん ケチャップ	玉ねぎ キャベツ 人参 かぼちゃ	れんこん きゅうり とうもろこし 小葱	578kcal 24.6g 492kcal 20.8g
23	金	牛乳 クラッカー	【表現フェスティバル】 焼肉丼 かき玉汁 みかん(未:みかん缶)	厚揚げの 煮物 牛乳	(手作り) スノーボ ール 牛乳	牛肉 卵 厚揚げ だし昆布	豚肉 わかめ 牛乳 煮干し	米 油 かたくり粉 マーガリン 粉砂糖	焼肉のたれ 砂糖 小麦粉 クラッカー	キャベツ もやし ピーマン みかん	人参 玉ねぎ 小葱 みかん缶	670kcal 21.8g 531kcal 18.7g
24	土	牛乳	【年長:表現フェスタ】 ハムテンプル 牛乳 チーズ バナナ		野菜ス ティックビ スケット 牛乳	ベーコン チーズ	牛乳	パン ビスケット		バナナ		568kcal 19.6g 518kcal 19.7g
26	月	牛乳 ベビーせんべい	パン(二色ジャム) ほうれん草のクリームシチュー バナナ 魚肉ソーセージ		クラッカー 牛乳	鶏肉 魚肉ソーセージ	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 マーガリン クラッカー	いちごジャム 油 小麦粉 ソフトせんべい	人参 ほうれん草 バナナ	しめじ 玉ねぎ	681kcal 23.7g 459kcal 16.6g
27	火	牛乳 ビスケット	親子丼 豆腐とかまぼこの すまし汁 みかん(未:みかん缶)		(手作り) スキムブ リン ン チーズ	鶏肉 かまぼこ スキムミルク 生クリーム だし昆布	卵 チーズ わかめ 牛乳 豆腐 ゼラチン 煮干し	米 油	砂糖 ビスケット	根深ねぎ みかん 桃缶	玉ねぎ 小葱 みかん缶	549kcal 25.5g 460kcal 20.9g
28	水	牛乳 ビスコ	【厨房掃除】 パン(りんごジャム) ビーフシチュー バナナ ヨーグルト		バームク ー ヘン ミルク	牛肉 ヨーグルト	スキムミルク 牛乳	食パン じゃが芋 バームクー ヘン ビーフシチュ ールウ	りんごジャム 油 ビスコ	マッシュルーム 玉ねぎ バナナ	人参 グリーンピース	600kcal 26.9g 436kcal 20.2g