

令和 4年 12月 三光幼稚園 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	あすなろ15時おやつ エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ	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		
1	木	クラッカー	三色ごはん 切干大根の炒め煮 青さの吸い物 チーズ	さつまいもの オレンジ煮	鶏挽肉 卵 丸天 豆腐 あおさ チーズ 煮干し だし昆布	米 砂糖 油 クラッカー さつまい芋	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	430kcal 16.6g 376kcal 13.3g	せんべい ミニゼリー 88kcal
2	金	野菜スティック バスケット	ごはん 魚の青のり風味揚げ おひたし 味噌汁 牛乳	里芋の土 佐煮	白身魚 青のり 薄揚げ 牛乳 かつお節 煮干し 厚揚げ 味噌 だし昆布	米 砂糖 小麦粉 油 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 小葱	442kcal 20.6g 387kcal 18.2g	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 82kcal
5	月	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	ウインナー 鶏肉 スキミルク 白身魚	パン 油 マヨネーズ マーガリン じゃが芋 ケチャップ ソフトせんべい 小麦粉	キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 桃缶 レモン汁	488kcal 18.0g 379kcal 17.1g	(手作り) 梅しそおにぎり 108kcal
6	火	ビスケット	ごはん メンチカツ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	高野豆腐 の含め煮	合挽肉 卵 木綿豆腐 おから わかめ 薄揚げ チーズ 煮干し 高野豆腐 味噌 だし昆布	米 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ 砂糖 ビスケット	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 小葱	442kcal 17.4g 382kcal 16.0g	おととつと 78kcal
7	水	ビスコ	ごはん 魚の照り焼き ごまあえ 味噌汁 牛乳	卵豆腐	白身魚 厚揚げ 牛乳 卵 かつお節 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 ビスコ ごま	しょうが ほうれん草 人参 もやし キャベツ 大根 小葱	431kcal 21.1g 362kcal 19.2g	おとうふ屋さ んのビスケッ ト 78kcal
8	木	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) ミルク	白菜とベー コンのスープ	ウインナー 粉チーズ シーチキン スキミルク ベーコン	パスタ 油 砂糖 マヨネーズ 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 とうもろこし みかん みかん缶 白菜	483kcal 20.4g 391kcal 17.0g	(手作り) さつまい芋とごまの しっとりケーキ 131kcal
9	金	野菜スティック バスケット	ひじきご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリー 味噌汁 牛乳	レバーの 甘煮	ひじき ちくわ 卵 鶏肉 牛乳 煮干し レバー 味噌 だし昆布	米 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ビスケット	人参 グリンピース ブロッコリー 玉ねぎ 小葱 しょうが	475kcal 20.2g 382kcal 19.3g	ミニ小魚ス ナック チーズ 73kcal

<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・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。

※幼稚園の給食終了は、12月19日(月)です。

12月22日(水)からはあすなろ(2・3号と1号給食利用事前申込者のみ)の給食があります。

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	あすなる 15時 おやつ エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ	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	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 チーズ	じゃがいものそばろ煮	ささ身 ベーコン わかめ 鶏挽肉 だし昆布	卵 厚揚げ チーズ 味噌 煮干し	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	キャベツ ピーマン 小葱	451kcal 22.3g 398kcal 21.2g	(手作り) 豆乳寒天 チーズクッキー 93kcal
13	火	ビスケット	ごはん(のりの佃煮) (未:さざみのり) 鯖の味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) けんちん汁 牛乳	煮豆	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	479kcal 21.0g 381kcal 16.7g	りんご マルボーロ 80kcal
14	水	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) ミルク	れんこんの炒り煮	豚肉 卵 スキムミルク だし昆布	ちくわ 青のり 味噌	うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま油	じゃが芋 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	463kcal 15.4g 385kcal 12.7g	ぼんすけ 116kcal
15	木	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 牛乳	ゆで卵	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 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	488kcal 25.0g 380kcal 20.7g	おとうふ屋さんのかりんとう 78kcal
16	金	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 ウィナー ブロッコリー 卵と豆腐のスープ クリスマスゼリー		鶏肉 えび ウィナー 煮干し	卵 ハム 豆腐 だし昆布	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	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	538kcal 24.1g 388kcal 17.7g	ひこうきビスケット 61kcal
19	月	ベビーせんべい	【幼:給食終了】 カレーライス フレンチサラダ 牛乳 ミニゼリー	オニオン スープ	牛肉 スキムミルク チーズ ベーコン	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 砂糖 カレーウ 油	じゃが芋 さつま芋 ゼリー ソフトせんべい	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし レモン汁	人参 キャベツ きゅうり パセリ	477kcal 18.9g 389kcal 15.6g	(手作り) オレンジケーキ 113kcal
20	火	ビスケット	ごはん 酢豚 春雨スープ 牛乳	こふき芋	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 人参	玉葱 ピーマン 干し椎茸 白菜	478kcal 19.5g 386kcal 15.4g	バナナ えびスナック 92kcal
21	水	ビスコ	【ケーキ作り】 チキンバーガー バナナ 牛乳	動物チー ズ	鶏肉 牛乳	卵 チーズ	パン ビスコ	マヨネーズ	レタス バナナ		414kcal 14.7g 369kcal 14.7g	ドーナツ 110kcal
22	木	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 チーズ	湯豆腐	合挽肉 木綿豆腐 シーチキン チーズ だし昆布	卵 薄揚げ 豆腐 煮干し 味噌	米 油 ごまドレッシング	パン粉 ケチャップ ビスケット	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	444kcal 18.3g 387kcal 16.4g	ミレービスケット 123kcal
23	金	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) 牛乳	厚揚げの 煮物	牛肉 卵 厚揚げ だし昆布	豚肉 わかめ 牛乳 煮干し	米 かたくり粉 油	焼肉のたれ 砂糖 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	483kcal 17.2g 396kcal 15.3g	(手作り) スノーボール 117kcal
26	月	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 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 小麦粉	いちごジャム 油 ソフトせんべい	人参 ほうれん草 バナナ	しめじ 玉ねぎ	486kcal 18.1g 366kcal 14.4g	クラッカー 72kcal
27	火	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) チーズ		鶏肉 かまぼこ だし昆布 煮干し	卵 わかめ 豆腐 チーズ	米 油	砂糖 ビスケット	根深ねぎ みかん みかん缶	玉ねぎ 小葱	449kcal 18.5g 357kcal 13.9g	(手作り) スキムプリン 102kcal
28	水	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		牛肉 ヨーグルト	スキムミルク	食パン じゃが芋 ビーフシチューウ	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	462kcal 19.5g 351kcal 15.0g	バームクーヘン 130kcal