



12月献立表



令和4年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 木	焼きそば 中華スープ 切干大根サラダ チーズ 麦茶	フライドポテト かじり干し リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ 煮干し	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 マヨネーズ じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり コーン パセリ 切干大根 きゅうり りんごジュース
2 金	ご飯 鶏肉のトマト煮 ペイコポテト オレンジ 麦茶 ヨーグルト	小豆蒸しパン かじり干し 麦茶	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 小豆 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 薄力粉	玉ねぎ 人参 トマト缶 ビーマン パセリ オレンジ
3 土	きつねうどん なめたけ和え チーズ りんご 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ チーズ	うどん せんべい	干しいたけ 人参 万能ねぎ 白菜 小松菜 なめ茸 りんご
5 月	ご飯 かねいのみりん焼き 春雨のマヨ和え りんご 麦茶 ヨーグルト	クラッカー かじり干し 麦茶	かれい ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 春雨 マヨネーズ クラッカー	しょうが 人参 テンゲン菜 りんご
6 火	ご飯 チーズ入りオムレツ ごまサラダ パイナップル 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	鶏卵 鶏肉 チーズ 牛乳 煮干し	米 無塩バター 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま	玉ねぎ もやし ブロッコリー 人参 パイナップル りんごジュース アガー
7 水	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 鶏肉の味噌焼き おでん風煮物 バナナ 麦茶 ヨーグルト	キューブクッキー かじり干し 牛乳	鶏肉 味噌 焼き竹輪 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 煮干し 牛乳	米 砂糖 薄力粉 片栗粉 無塩バター	小松菜 塩昆布 大根 人参 昆布 バナナ
8 木	肉野菜うどん ひじきとさつまいもの煮物 みかん チーズ 麦茶	大学芋 かじり干し リンゴジュース	鶏肉 油揚げ チーズ 煮干し	うどん さつまい キャノーラ油 砂糖 ごま	白菜 干しいたけ 長ねぎ 昆布 ほうれん草 ひじき 人参 グリーンピース みかん りんごジュース
9 金	雑穀ご飯 ポークカレー 白菜サラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 雑穀 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ オレンジ
10 土	あんかけ焼きそば キャベツとハムのサラダ チーズ バナナ 麦茶	ウエハース 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 テンゲン菜 キャベツ パプリカ バナナ
12 月	ご飯 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま せんべい	切干大根 人参 グリンピース りんご
13 火	ピビンパ丼 焼きビーフン パイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 ごま油 砂糖 ごま ビーフン キャノーラ油	しょうが ほうれん草 もやし 人参 ビーマン パイナップル 黄桃缶 アガー
14 水	ご飯 タラフライ ブロッコリーサラダ バナナ 麦茶 ヨーグルト	きな粉ちんすこう かじり干し 牛乳	まだら ヨーグルト きな粉 煮干し 牛乳	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	ブロッコリー もやし コーン バナナ
15 木	焼きそば 中華スープ 切干大根サラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー かじり干し リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ 煮干し	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 マヨネーズ クラッカー マシュマロ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり コーン パセリ 切干大根 きゅうり りんごジュース
16 金	ご飯 和風ハンバーグ 納豆和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ツナサンド かじり干し 麦茶	鶏肉 納豆 ヨーグルト ツナ 煮干し	米 パン粉 片栗粉 砂糖 食パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 れんこん 大根 小松菜 オレンジ
17 土	きつねうどん なめたけ和え チーズ りんご 麦茶	ビスケット 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ビスケット	干しいたけ 人参 万能ねぎ 白菜 小松菜 なめ茸 りんご
19 月	ご飯 鶏肉のトマト煮 ペイコポテト りんご 麦茶 ヨーグルト	パームクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 パウムクーヘン	玉ねぎ 人参 トマト缶 ビーマン パセリ りんご
20 火	野菜パン ミートローフ コーン野菜ソテー パイナップル 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 牛乳 クリーム 煮干し	野菜パン パン粉 片栗粉 キャノーラ油 プリンミックス	玉ねぎ キャベツ ビーマン コーン パイナップル
21 水	ご飯 さばの竜田揚げ かぼちゃの煮物 バナナ 麦茶 ヨーグルト	ココアクッキー かじり干し 牛乳	さば ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	にんにく しょうが 南瓜 バナナ
22 木	肉野菜うどん ひじきとさつまいもの煮物 みかん チーズ 麦茶	麩のラスク かじり干し リンゴジュース	鶏肉 油揚げ チーズ 煮干し	うどん さつまい キャノーラ油 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	白菜 干しいたけ 長ねぎ 昆布 ほうれん草 ひじき 人参 グリーンピース みかん りんごジュース
23 金	☆クリスマス献立☆ キャロットライス 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	キャンドルケーキ かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト クリーム 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 米粉ミックス	人参 パセリ しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ オレンジ いちご
24 土	あんかけ焼きそば キャベツとハムのサラダ チーズ バナナ 麦茶	ボン菓子 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ボン菓子	玉ねぎ 人参 テンゲン菜 キャベツ パプリカ バナナ
26 月	ご飯 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま せんべい	切干大根 人参 グリンピース りんご
27 火	ピビンパ丼 焼きビーフン パイナップル 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 ごま油 砂糖 ごま ビーフン キャノーラ油	しょうが ほうれん草 もやし 人参 ビーマン パイナップル ぶどうジュース アガー
28 水	雑穀ご飯 チキンカレー 白菜サラダ バナナ 麦茶 ヨーグルト	フレンチトースト かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 鶏卵 煮干し	米 雑穀 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 食パン 無塩バター	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
児 平均量	594	20.7	17.5	262	1.5