



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
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える
1	木	りんご 麦茶	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	りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 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	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ 人参 トマト缶 ピーマン 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	バナナ 麦茶	ご飯 かわいいのみりん焼き 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	かわいい ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 春雨 マヨネーズ クラッカー	バナナ しょうが 人参 チンゲン菜 りんご
6	火	りんご 麦茶	ご飯 チーズ入りオムレツ ごまサラダ バイナップル 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	りんご 玉ねぎ もやし ブロッコリー 人参 バイナップル りんごジュース アガー
7	水	りんご 麦茶	【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	りんご 小松菜 塩昆布 大根 人参 昆布 バナナ
8	木	りんご 麦茶	肉野菜うどん ひじきとさつま芋の煮物 みかん チーズ 麦茶	大芋 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 さつま芋 キャノーラ油 砂糖 ごま	りんご 白菜 干しいたけ 長ねぎ 昆布 ほうれん草 ひじき 人参 グリンピース みかん りんごジュース
9	金	りんご 麦茶	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 きび あわ 黒米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 フルーツパン	りんご 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 チンゲン菜 キャベツ パプリカ バナナ
12	月	バナナ 麦茶	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	バナナ 切干大根 人参 グリンピース りんご
13	火	りんご 麦茶	ピピンパ丼 焼きビーフン バイナップル 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	りんご しょうが ほうれん草 もやし 人参 ピーマン バイナップル 黄桃缶 アガー
14	水	りんご 麦茶	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	りんご ブロッコリー もやし コーン バナナ
15	木	りんご 麦茶	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	りんご キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 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	りんご 麦茶	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	りんご 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	バナナ 麦茶	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	バームクーヘン 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 バウムクーヘン	バナナ 玉ねぎ 人参 トマト缶 ピーマン パセリ りんご
20	火	りんご 麦茶	野菜パン ミートローフ コーン野菜ソテー バイナップル 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	りんご 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン バイナップル
21	水	りんご 麦茶	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	りんご にんにく しょうが 南瓜 バナナ
22	木	りんご 麦茶	肉野菜うどん ひじきとさつま芋の煮物 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 さつま芋 キャノーラ油 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	りんご 白菜 干しいたけ 長ねぎ 昆布 ほうれん草 ひじき 人参 グリンピース みかん りんごジュース
23	金	りんご 麦茶	☆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	りんご 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 チンゲン菜 キャベツ パプリカ バナナ
26	月	バナナ 麦茶	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	バナナ 切干大根 人参 グリンピース りんご
27	火	りんご 麦茶	ピピンパ丼 焼きビーフン バイナップル 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	りんご しょうが ほうれん草 もやし 人参 ピーマン バイナップル ぶどうジュース アガー
28	水	りんご 麦茶	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 きび あわ 黒米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 食パン 無塩バター	りんご 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)	
幼児	目標準	454	15.9	13.1	215	1.4
	平均量	487	16.7	14.1	215	1.4