

12月 予定献立表

令和3年12月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(水)	おかし 牛乳	ご飯 豚の煮物 柿 野菜の海苔和え 里芋の味噌汁	ベベロンチーノ風 マカロニ 牛乳	豚肩ロース、人参、蓮根、ごぼう、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、三温糖、酒、油、しめじ、ツナ、マカロニ、にんにく、パセリ もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみりの酢、ごま油、里芋、ねぎ、えのき、ほうれん草、油揚げ、だしかつお・昆布、味噌	幼 531 乳 500	22.8 21.3
2(木)	果物 牛乳	丸パン タンドリーチキン パナナ かぶとコーンのサラダ かぼちゃのスープ	中華おこわ 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、竹の子、干し椎茸、豚肉 かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、酢、かぼちゃ、舞茸、ねぎ、葉ねぎ、鶏肉、だしかつお、だし昆布	幼 534 乳 498	25.5 23.4
3(金)	おやつ 牛乳	ハヤシライス ガリックサラダ ポテトスープ りんご	あんこトースト 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、三温糖、小松菜 じゃこ、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、酢、ごま油、鶏肉、しめじ、ねぎ、じゃが芋、だしかつお・昆布、こしあん、マーガリン	幼 584 乳 541	26.4 24.2
4(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏と大根の煮物 もやしのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉 鶏もも、大根、みりん、砂糖、ねぎ、もやし、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 590 乳 548	24.8 23.0
6(月)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き オレンジ 切干大根のサラダ ごぼうの味噌汁	焼きそば 牛乳	ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、ごぼう、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、豚肉、だしかつお、だし昆布 切干大根、人参、きゅうり、コーン、酢、ごま油、もやし、キャベツ、味噌	幼 544 乳 508	27.0 24.7
7(火)	果物 牛乳	煮込みうどん かぼちゃのいとこ煮 ささ身のマヨサラダ りんご	コーンバター チャーハン 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、白菜、豚肉、小松菜、里芋、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、みりん、豚ひき、マーガリン かぼちゃ、小豆、きゅうり、ブロッコリー、黄パプリカ、ささみ、マヨネーズ、ねぎ、生姜、コーン、葉ねぎ	幼 544 乳 511	23.5 21.5
8(水)	おかし 牛乳	雪だるまご飯 チキンナゲット ツナサラダ 白菜のスープ みかん	いちごパイ 牛乳	鶏ひき、木綿、にんにく、生姜、片栗粉、塩、こしょう、大豆マヨネーズ、油、ケチャップ、中濃ソース、パイシート、生クリーム、いちご ツナ、大根、人参、きゅうり、もやし、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、蓮根、白菜、椎茸、小松菜、だしかつお・昆布、しらす、ごま、ねり梅	幼 576 乳 548	22.8 21.2
9(木)	果物 牛乳	バターロール ハンバーグ パナナ フレンチサラダ ほうれん草のスープ	昆布おにぎり 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、木綿、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、ごま昆布 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、塩、オリーブオイル、ねぎ、大根、えのき、ほうれん草、コーン、だしかつお、だし昆布	幼 530 乳 495	22.2 20.8
10(金)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ラ・フランス 花野菜サラダ わかめスープ	きな粉クリーム サンド 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、だしかつお・昆布、塩、きな粉 カリフラワー、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、酢、オリーブオイル、わかめ、ねぎ、大根、小松菜、舞茸、鶏ひき、マーガリン	幼 581 乳 538	24.8 22.9
11(土)		お楽しみ発表会				
13(月)	おかし 牛乳	ご飯 油淋鶏 ラ・フランス おなか和え 豆腐の味噌汁	りんご蒸しパン 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、ねぎ、油、片栗粉、醤油、三温糖、酢、ごま油、小麦粉、豆乳、BP、りんご 大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、白菜、かつお節、玉ねぎ、豆腐、里芋、ほうれん草、豚肉、だしかつお・昆布、味噌	幼 564 乳 525	24.7 22.8
14(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 昆布和え ワントンスープ みかん	ツナおにぎり 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、ツナ ブロッコリー、黄パプリカ、もやし、塩昆布、ねぎ、鶏ひき、ワントンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	幼 557 乳 528	24.3 22.5
15(水)	おかし 牛乳	ご飯 生姜焼き りんご 大根のサラダ 田舎風味味噌汁	カレーうどん 牛乳	豚ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、豚肉、じゃが芋、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、油揚げ、生姜 大根、きゅうり、人参、もやし、しらす、すりごま、酢、ごま油、だし煮干し、だし昆布、味噌、小松菜、カレー粉	幼 530 乳 498	24.6 22.7
16(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鱈のトマトソースがけ しょうゆフレンチ ポタージュース パナナ	炊込み鶏ご飯 牛乳	玉ねぎ、黄パプリカ、かぼちゃ、人参、カットトマト、たら、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、鶏もも、生姜、椎茸 キャベツ、きゅうり、コーン、醤油、酢、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、パセリ粉、牛乳、小麦粉	幼 553 乳 512	26.3 24.0
17(金)	おかし 牛乳	わかめご飯 厚揚げのそぼろ煮 オレンジ ブロッコリーのしらす和え 大根の味噌汁	シュガートースト 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚ひき、厚揚げ、にんにく、生姜、青梗菜、油、塩、醤油、三温糖、マーガリン ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、ねぎ、大根、舞茸、葉ねぎ、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 532 乳 498	25.5 23.5
18(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 野菜の浅漬け えのきのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、だしかつお、だし昆布、酢、ねぎ、えのき、キャベツ、小松菜、豚ひき	幼 603 乳 559	26.8 24.5
20(月)	おかし 牛乳	カレーライス じゃこサラダ カリフラワーのスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、りんごジャム じゃこ、白菜、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、ねぎ、しめじ、カリフラワー、ほうれん草、コーン、だしかつお・昆布	幼 606 乳 558	24.8 23.0
21(火)	果物 牛乳	味噌ラーメン 鶏と大根の煮物 ブロッコリーサラダ パナナ	ケチャップライス 牛乳	ねぎ、干し椎茸、もやし、キャベツ、コーン、豚肉、ニラ、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布、味噌、醤油、塩、ごま油 白菜、鶏もも、大根、ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、三温糖、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉	幼 599 乳 549	29.0 26.2
22(水)	おかし 牛乳	そぼろ丼 甘酢和え かぼちゃの味噌汁 みかん	きな粉マカロニ 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉、きな粉、マカロニ 大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、小松菜、油揚げ、だし煮干し、だし昆布、味噌	幼 554 乳 503	25.9 23.6
23(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 鮭のパン粉焼き ささ身のサラダ ミネストローネ りんご	そぼろおにぎり 牛乳	鮭、にんにく、パセリ、パン粉、塩、胡椒、ケチャップ、オリーブオイル、玉ねぎ、カットトマト、しめじ、キャベツ、小松菜 鶏ささ身、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、すりごま、醤油、三温糖、酢、ごま油、鶏ひき、だしかつお・昆布	幼 564 乳 474	28.3 23.7
24(金)	おかし 牛乳	サンタご飯 チューリップから揚げ 乳児:から揚げ グリーンサラダ オニオンスープ ラ・フランス	ツリーケーキ 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、醤油、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、白菜、豚肉、しめじ、小松菜、だしかつお・昆布、こしょう キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、オリーブオイル、塩、酢、三温糖、小麦粉、抹茶パウダー、BP、豆乳、生クリーム	幼 573 乳 520	25.1 21.2
25(土)	おかし 牛乳	チャーハン キャベツの中華煮 チンゲン菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩 鶏もも、キャベツ、椎茸、だしかつお、だし昆布、三温糖、玉ねぎ、青梗菜、えのき、もやし	幼 585 乳 544	23.3 21.7
27(月)	果物 牛乳	納豆ご飯 カレイの煮つけ パナナ かぼちゃサラダ きのこの味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	ひき割り納豆、小松菜、たくあん、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、豚ひき、玉ねぎ、味噌 かぼちゃ、人参、きゅうり、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、椎茸、舞茸、えのき、白菜、ほうれん草、だしかつお・昆布	幼 571 乳 533	26.8 24.5
28(火)	おかし 牛乳	ミートソースパグティ りんご コールスローサラダ 根菜のスープ	鮭ピラフ 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、ねぎ、蓮根、大根、ごぼう、葉ねぎ、だしかつお・昆布、醤油、鮭、小松菜	幼 586 乳 537	24.1 22.2

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。
 ※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてください。

基準値	幼児	592	25.2	平均値	幼	565	25.2
					乳	523	23.0