

12月 予定献立表

令和4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(木)	果物 牛乳	丸パン ポークチャップ ラ・フランス フレンチサラダ わかめスープ	おかかチャーハン 牛乳	豚ロース、玉ねぎ、りんご、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、カットマト、塩、こしょう、酒、キャベツ、きゅうり、コーン 三温糖、酢、オリーブオイル、わかめ、ねぎ、大根、小松菜、舞茸、だしかつお、だし昆布、醤油、生姜、葉ねぎ、ごま、かつお節	幼 539 乳 491	22.4 20.4
2(金)	おかし 牛乳	ひじきご飯 カレイの煮つけ パナナ ほうれん草の胡麻和え 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	鶏肉、人参、ひじき、いんげん、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、ほうれん草、きゅうり、もやし、ごま、すりごま 里芋、人参、玉ねぎ、えのき、葉ねぎ、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌、ブルーベリージャム	幼 545 乳 500	28.3 24.9
3(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 酢の物 かぶの味噌汁 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、 きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、ねぎ、かぶ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 562 乳 496	25.5 22.4
5(月)	果物 牛乳	ハヤシライス 切干大根のサラダ きのこスープ オレンジ	焼きそば 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、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖 切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油、白菜、ねぎ、えのき、椎茸、舞茸、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、もやし、キャベツ	幼 572 乳 517	24.0 21.4
6(火)	おかし 牛乳	リースご飯 チューリップから揚げ 乳児:から揚げ ブロッコリーサラダ 根菜ミネストローネ りんご	いちごパイ 牛乳	人参、玉ねぎ、コーン、ピーマン、鶏もも、にんにく、生姜、醤油、酒、片栗粉、油、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢、オリーブオイル しめじ、キャベツ、蓮根、ごぼう、小松菜、にんにく、豚肉、カットマト、だしかつお昆布、塩、ケチャップ、いちご、生クリーム、パイシート、粉砂糖	幼 550 乳 518	24.6 22.2
7(水)	おかし 牛乳	醤油ラーメン かぼちゃのいとこ煮 白菜のツナマヨ和え みかん	青のりトースト 牛乳	豚肉、ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、にんにく、ニラ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油 かぼちゃ、小豆、白菜、きゅうり、ツナ、黄パプリカ、マヨネーズ、青のり、砂糖、マーガリン	幼 548 乳 504	21.4 19.9
8(木)	果物 牛乳	レーズンパン 鮭のクリームソース 春雨サラダ トマトと大根のスープ パナナ	炊込みご飯 牛乳	鮭、玉ねぎ、しめじ、人参、コーン、生姜、にんにく、牛乳、バセリ、小麦粉、油、塩、胡椒、春雨、きゅうり、黄パプリカ 鶏ささ身、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、トマト、大根、えのき、葉ねぎ、豚肉、だしかつお、だし昆布、鶏もも、舞茸	幼 540 乳 496	28.0 25.2
9(金)	おかし 牛乳	ご飯 豚の煮物 ラ・フランス 野菜の浅漬け かぼちゃの味噌汁	大学芋 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、白菜、きゅうり、かぶ、ゆず だしかつお、だし昆布、塩、酢、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ほうれん草、鶏肉、味噌、さつま芋、黒ごま、片栗粉	幼 545 乳 496	19.9 18.7
10(土)		お楽しみ発表会				
12(月)	おかし 牛乳	わかめご飯 肉豆腐 パナナ かぶとコーンのサラダ 田舎風味噌汁	りんごケーキ 牛乳	わかめ、ねぎ、人参、椎茸、白滝、いんげん、にんにく、生姜、豚肉、木綿、だしかつお、だし昆布、三温糖、みりん、醤油、塩、片栗粉、かぶ、きゅうり コーン、ブロッコリー、油、酢、豚ばら、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だし煮干し、味噌、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、マーガリン、りんご	幼 568 乳 521	23.1 20.9
13(火)	果物 牛乳	ミートソースパグティ 白菜のサラダ 根菜スープ りんご	ツナおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース 白菜、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、ごま、醤油、酢、ねぎ、蓮根、大根、ごぼう、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、ツナ	幼 586 乳 516	22.0 19.7
14(水)	おかし 牛乳	ご飯 豚カツ みかん 小松菜の和え物 お麩の味噌汁	ココアクリームサンド 牛乳	豚ロース、酒、塩、パン粉、小麦粉、油、ソース、ケチャップ、三温糖、人参、きゅうり、えのき、小松菜 黄パプリカ、だしかつお、だし昆布、醤油、玉ねぎ、椎茸、もやし、葉ねぎ、麩、味噌、ココア、マーガリン、砂糖	幼 637 乳 554	24.9 22.0
15(木)	果物 牛乳	バターロール タンドリーチキン オレンジ グリーンサラダ カリフラワーのスープ	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、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、酢、人参、ねぎ、しめじ、カリフラワー、ほうれん草、豚肉、だしかつお、だし昆布、竹の子、干し椎茸	幼 534 乳 498	26.8 23.8
16(金)	おかし 牛乳	ふりかけご飯 ぶりの照り焼き 甘酢和え さつま芋の味噌汁 パナナ	ジャージャー麺 牛乳	小松菜、人参、じゃこ、のり、ごま、ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、かぶ、きゅうり、白菜、黄パプリカ 酢、さつま芋、ねぎ、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、玉ねぎ、豚ひき、竹の子	幼 569 乳 515	25.7 23.1
17(土)	おかし 牛乳	チャーハン 鶏の中華煮 もやしのスープ 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、大根 椎茸、青梗菜、だしかつお、だし昆布、三温糖、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、えのき	幼 592 乳 531	23.2 21.2
19(月)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 昆布和え 小松菜の味噌汁 りんご	スープマカロニ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、竹の子、干し椎茸、豚ひき、春雨、厚揚げ、醤油、三温糖、塩、片栗粉、キャベツ、きゅうり 黄パプリカ、塩昆布、ごま油、ねぎ、舞茸、ごぼう、小松菜、鶏肉、だしかつお、だし昆布、味噌、カットマト、豚肉、しめじ	幼 537 乳 476	24.3 21.3
20(火)	果物 牛乳	煮込みうどん 鶏と根菜の煮物 じゃこサラダ みかん	鮭ピラフ 牛乳	ねぎ、人参、しめじ、白菜、豚肉、ほうれん草、里芋、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、鶏もも、大根、蓮根 いんげん、生姜、三温糖、みりん、じゃこ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、酢、油、鮭、小松菜、玉ねぎ、コーン	幼 529 乳 478	30.4 25.6
21(水)	おかし 牛乳	チキンカレー コールスローサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	あんこトースト 牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、鶏もも、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、キャベツ、黄パプリカ きゅうり、酢、三温糖、オリーブ油、ねぎ、もやし、えのき、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、こしあん、マーガリン	幼 567 乳 513	22.0 19.6
22(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 鮭のパン粉焼き かぼちゃサラダ 白菜のスープ パナナ	いなりおにぎり 牛乳	鮭、にんにく、バセリ、パン粉、塩、胡椒、オリーブオイル、かぼちゃ、ブロッコリー、人参 コーン、マヨネーズ、大根、ねぎ、しめじ、白菜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、油揚げ	幼 590 乳 521	25.8 22.7
23(金)	おかし 牛乳	ミートソースドリア しょうゆフレンチ コーンスープ みかん	誕生日ケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、カットマト、トマトピューレ、豚ひき、バセリ、チーズ、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、塩、キャベツ、きゅうり 黄パプリカ、醤油、酢、ねぎ、コーン、椎茸、もやし、ほうれん草、だしかつお昆布、スポンジケーキ、抹茶パウダー、砂糖、生クリーム、いちご、黄桃	幼 630 乳 552	18.9 17.5
24(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 ツナサラダ えのきの味噌汁 パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、小松菜、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉、ツナ 大根、きゅうり、酢、オリーブオイル、ねぎ、えのき、かぶ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 581 乳 512	24.9 22.1
26(月)	果物 牛乳	ご飯 鶏のねぎ味噌焼 焼き オレンジ ひじきのサラダ けんちん汁	セサミトースト 牛乳	鶏もも、生姜、ねぎ、味噌、三温糖、酒、ひじき、人参、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、醤油、油、酢 玉ねぎ、ごぼう、大根、里芋、油揚げ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、塩、みりん、砂糖、マーガリン、すりごま	幼 521 乳 485	22.5 20.7
27(火)	おかし 牛乳	お餅 乳児:ご飯 白身魚の磯辺揚げ おかか和え 蓮根の味噌汁 みかん	黒糖蒸しパン 牛乳	あんこ、きなこ、納豆、カレイ、生姜、青のり、醤油、酒、小麦粉、油、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、かつお節 だしかつお、だし昆布、蓮根、玉ねぎ、舞茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、豆乳、BP、黒糖	幼 555 乳 472	28.5 21.8
28(水)	おかし 牛乳	あんかけ焼きそば 大根のサラダ ワナタンスープ パナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、大根、いんげん 黄パプリカ、鶏ささ身、すりごま、三温糖、酢、ねぎ、鶏ひき、ワナタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布、ゆかり	幼 525 乳 478	22.8 20.5

※ 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みてください。

基準値	幼児	581	24.7	平均値	幼	562	24.3
	乳児	471	20.0		乳	506	21.6