



令和3年12月献立表きし保育園

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午後 |
|--------------|---|---|--|--|-------------------|-----------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | 午前 |
| 1 ／ 水 | ほうれん草とベーコンのクリームパスタ かぼちゃのフリッター ミモザサラダ コンソメスープ デザート | スパゲッティ／オリーブ油／薄力粉／調合油 | ベーコン／スキムミルク／卵／プチダノン／チキンナゲット | 玉葱／ほうれん草／かぼちゃ／きゅうり／キャベツ／パセリ | チキンナゲット ほうじ茶 | お菓子 牛乳 |
| 2 ／ 木 | 食パン ミートローフ しぐれサラダ ポパイスープ デザート | 食パン／オリーブ油／パン粉／上白糖／ごま油／さつま芋／調合油／黒いりごま | 合びき肉／卵／ロースハム／細切りチーズ／ベーコン／牛乳 | 玉葱／コーン缶／きゅうり／人参／アスパラ／ほうれん草／オレンジ | 大学芋 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 3 ／ 金 | ご飯 まぐろカツ もやしときゅうりの和え物 豚汁 デザート | 米／薄力粉／パン粉／調合油／白すりごま／上白糖／上白糖 | めかじき／卵／豚肩ロース肉／白味噌／味噌クリーム／牛乳 | もやし／きゅうり／人参／キャベツ／大根／長葱／ごぼう／バナナ | ホイップケーキ 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 4 ／ 土 | ご飯 生姜焼き アスパラのごま和え わかめとねぎの味噌汁 デザート | 米／上白糖／オリーブ油／白すりごま／白いりごま／マヨネーズ／食パン／マーガリン | 豚肩ロース肉／生わかめ／白味噌／牛乳 | 玉葱／人参／アスパラ／ブロッコリー／長葱／オレンジ | シュガートースト 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 6 ／ 月 | 黒糖ロール クリスピーチキン いんげんとコーンのソテー 卵スープ デザート | 黒糖ロール／薄力粉／強力粉／片栗粉／調合油／オリーブ油／米 | 鶏ささ身／卵／飲むヨーグルト(Ca強化)／しらす干し／粉チーズ／牛乳 | いんげん／コーン缶／キャベツ／パセリ／長葱／小松菜 | 元気もりもりチャーハン 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 7 ／ 火 | 麦ご飯 豚肉とスナックエンドウの塩炒め 大根とツナの煮物 あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳 | 米／押麦／調合油／オリーブ油／中華麺 | 豚肩ロース肉／ツナ缶／あおさのり(素干し)／白味噌／牛乳／生わかめ／なると | スナックえんどう／大根／トマト／小葱／パインアップル | 正油ラーメン | お菓子 牛乳 |
| 8 ／ 水 | ご飯 鮭の塩焼き 人参しりしり きゅうり漬け なめこと豆腐の味噌汁 デザート | 米／オリーブ油／ごま油／上白糖／食パン／ケーキシロップ | トラウトサーモン／ツナ缶／卵／木綿豆腐／白味噌／ピザ用チーズ | 人参／きゅうり／なめこ／糸みつば／バナナ | メープルチーズトースト 麦茶 | お菓子 牛乳 |
| 9 ／ 木 | けんちんうどん 竹輪の天ぷら(ツナ) きゅうりとトマトの和え物 デザート | 乾麺／ごま油／マヨネーズ／天ぷら粉／天ぷら粉／調合油／上白糖／じゃが芋 | 油揚げ／木綿豆腐／焼き竹輪／ツナ缶／ベーコン／牛乳 | ごぼう／人参／大根／きゅうり／トマト／みかん | じゃがベー 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 10 ／ 金 | ドライカレー アスパラのバターソテー 塩だれサラダ クルトンスープ デザート | 米／オリーブ油／有塩バター／サンドイッチ用食パン | 豚ひき肉／プチダノン | 玉葱／人参／生姜／にんにく／アスパラ／きゅうり／キャベツ／トマト／レモン果汁 | わかめご飯 ほうじ茶 | お菓子 牛乳 |
| 11 ／ 土 | ご飯 金目鯛の煮付け 人参のごま和え 切干大根の漬物 玉葱の味噌汁 デザート | 米／上白糖／黒いりごま／黒すりごま／食パン／マヨネーズ | 金目鯛／塩昆布／油揚げ／白味噌／しらす干し／牛乳 | 生姜／人参／切干大根／きゅうり／玉葱／バナナ | しらすマヨトースト 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 13 ／ 月 | ご飯 鶏の梅風味焼き ニラと卵の炒め物 白菜の味噌汁 デザート | 米／薄力粉／オリーブ油／上白糖／黒蜜 | 鶏もも肉／卵／油揚げ／白味噌／きな粉／牛乳 | 梅干し／大葉／にら／レタス／白菜／みかん／バナナ | きなこバナナの黒蜜添え 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| 14 ／ 火 | 野菜たっぷりちゃんぽん 餃子 小松菜のナムル風 デザート 牛乳 | 中華麺／ごま油／白いりごま／米 | 豚肩ロース肉／紅かまぼこ／さつま揚げ／ホタテ風味フレーク／牛乳／白味噌／トラウトサーモン／卵 | 干し椎茸／キャベツ／人参／緑豆もやし／絹さや／コーン缶／小松菜／パインアップル／小葱 | ねぎたっぷり鮭雑炊 | お菓子 牛乳 |
| 15 ／ 水 | ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 手作り豆腐 浅漬け はんぺん汁 デザート | 米／上白糖／有塩バター／片栗粉／ホットケーキミックス／オリーブ油／グラニュー糖 | トラウトサーモン／白味噌／豆乳／はんぺん／卵／牛乳 | キャベツ／人参／きゅうり／かぶ／糸みつば／バナナ | さくさくクッキー 牛乳 | お菓子 牛乳 |

※献立は都合により変更する場合があります。



| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 |
|---------|---|--|--|---|--------------------------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 16 木 | バターロール クリームシチュー アスパラとふわふわ卵 ツナサラダ デザート | ロールパン/じゃが芋 /オリーブ油/米/ご ま油 | 鶏もも肉/牛乳/卵/ ツナ缶/ベーコン | 人参/玉葱/アスパラ/レタ ス/きゅうり/黄パプリカ/ オレンジ/のざわな | 野沢菜チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳 |
| 17 金 | 五穀米ご飯 さばの胡麻味噌焼き 五目きんぴら きゅうりの塩麹漬け 名取汁 デザート | 五穀米/米/白すりご ま/上白糖/オリーブ 油/上白糖/有塩バ ター/薄力粉 | 鯖/白味噌/焼き竹輪 /鶏もも肉/プチダノ ン/卵/牛乳 | 長葱/れんこん/ごぼう/人 参/きゅうり/キャベツ/大 根/小松菜 | 蒸しケーキ(プレーン) 麦茶 お菓子 牛乳 |
| 18 土 | チキンカレー れんこんサラダ オニオンスープ デザート 牛乳 | 米/オリーブ油/マヨ ネーズ/白すりごま/ 上白糖 | 鶏もも肉/白味噌/牛 乳/ゼラチン | 玉葱/れんこん/人参/ブ ロッコリー/バナナ/オレン ジジュース | オレンジゼリー お菓子 牛乳 |
| 20 月 | ご飯 塩麹ガーリックチキン 干草煮 きゅうりともやしの味噌汁 デザート | 米/上白糖/薄力粉/ 有塩バター/上白糖 | 鶏もも肉/油揚げ/白 味噌/プチダノン/卵 | ほうれん草/人参/レタス/ キャベツ/緑豆もやし/レモ ン果汁 | レモンケーキ ほうじ茶 お菓子 牛乳 |
| 21 火 | たけのことベーコンの混ぜご飯 松風焼き 小松菜のたらこ和え 麩のお吸い物 デザート 牛乳 | 米/上白糖/パン粉/ 白いりごま/小町麩/ うどん/揚げ玉 | ベーコン/鶏ひき肉/ 牛乳/卵/白味噌/ほ ぐしたらこ | たけのこ水煮/長葱/玉葱/ 小松菜/糸みつば/みかん/ 小葱 | ためきうどん お菓子 牛乳 |
| 22 水 | ご飯 さわらの柚庵焼き 鶏とれんこんのごま味噌炒め アスパラの煮浸し ニラ卵味噌汁 デザート | 米/片栗粉/調合油/ 白すりごま/ごま油/ 上白糖/有塩バター/ 薄力粉 | さわら/鶏もも肉/白 味噌/卵/牛乳 | ゆず果汁/れんこん/アスパ ラ/にら/パインアップル/ かぼちゃペースト | 蒸しケーキ(かぼちゃ) 牛乳 お菓子 牛乳 |
| 23 木 | ご飯 焼肉 白菜の旨煮 潮汁 デザート バナナ | 米/上白糖/ごま油/ オリーブ油/白いりご ま/片栗粉/マヨネ ーズ/小町麩/じゃが芋 | 豚肩ロース肉/ツナ缶 /なると/牛乳 | にんにく/長葱/白菜/アス パラ/糸みつば/バナナ | 芋もち 牛乳 お菓子 牛乳 |
| 24 金 | たらこの和風クリームパスタ ポップコーンチキン フライドポテト カラフルサラダ コンソメスープ デザート | スパゲッティ/オリー ブ油/薄力粉/パン粉 /調合油/フライドポ テト/片栗粉/上白糖 /有塩バター/上白糖 | 生クリーム/牛乳/ほ ぐしたらこ/鶏もも肉 /絹豆腐/卵黄/味噌 クリーム | 小葱/きゅうり/トマト/ コーン缶/キャベツ/パセリ /オレンジ | クリスマスケーキ ほうじ茶 お菓子 牛乳 |
| 25 土 | ご飯 ハンバーグ アスパラソテー わかめスープ デザート | 米/上白糖/オリーブ 油/白いりごま | ベーコン/生わかめ/ プチダノン | アスパラ/ブロッコリー | 梅しそご飯 麦茶 お菓子 牛乳 |
| 27 月 | 肉うどん れんこんの天ぷら 三色ナムル デザート | 乾麺/天ぷら粉/調合 油/ごま油/上白糖/ 薄力粉/有塩バター | 豚肩ロース肉/卵/白 味噌/牛乳 | 長葱/れんこん/ほうれん草 /人参/きゅうり/みかん | マドレーヌ 牛乳 お菓子 牛乳 |
| 28 火 | 牛丼 かぼちゃ煮 切干大根の青しそサラダ 麩の味噌汁 デザート | 米/上白糖/マヨネ ーズ/小町麩 | 牛肩ロース肉/ホタテ 風味フレーク/白味噌 /プチダノン | 玉葱/かぼちゃ/切干大根/ 絹さや/野菜生活ジュース | お菓子 プチダノン お菓子 牛乳 |
| | | 月平均栄養価 | エネルギー601kcal | タンパク質22.7g | 脂質20.1g |

