



# 令和4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 ／ 木	たらこの和風クリームパスタ かぼちゃのフリッター 春雨とハムのサラダ きゃべつのスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ 油／薄力粉／調合油／緑 豆春雨／上白糖／ごま油	生クリーム／牛乳／ほぐ したらこ／卵／ロースハ ム／ベーコン／チキンナ ゲット	小葱／かぼちゃ／きゅうり ／キャベツ／オレンジ	チキンナゲット 牛乳	お菓子 牛乳
2 ／ 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 塩だれサラダ アスパラの煮浸し はんぺん汁 デザート、牛乳	米／上白糖／無塩バター ／片栗粉／そうめん	トラウトサーモン／白味 噌／はんぺん／牛乳／卵	キャベツ／人参／きゅうり ／トマト／レモン果汁／ア スパラ／糸みつば／パイ ンアップル／小葱	煮麺	お菓子 牛乳
3 ／ 土	ご飯 鶏のスペアリブ風 いんげんのごま和え 白菜と塩昆布の中華漬け 小松菜の味噌汁 デザート	米／ごま油／白すりごま ／白いりごま／上白糖／ 食パン／マーガリン	鶏もも肉／白味噌／塩昆 布／油揚げ／牛乳	いんげん／白菜／小松菜／ バナナ	シュガートースト 牛乳	お菓子 牛乳
5 ／ 月	麦ご飯 豚肉の塩麴炒め ブロッコリーのごま和え なめこの味噌汁味噌汁 デザート	米／押麦／調合油／ごま 油／白いりごま／白すり ごま／上白糖／薄力粉／ 無塩バター／上白糖／グ ラニュー糖	豚肩ロース肉／白味噌／ 卵／牛乳	にんにく／長葱／ブロッ コリー／キャベツ／人参／な めこ／小松菜／オレンジ	ティアマンクッキー 牛乳	お菓子 牛乳
6 ／ 火	ふんわり食パン スパニッシュオムレツ フレンチサラダ かぶのスープ デザート 牛乳	ふんわり食パン／じゃが 芋／マヨネーズ／米	卵／豚ひき肉／ダイス チーズ／牛乳／鶏もも肉	きゅうり／サニーレタス／ 黄パプリカ／アスパラ／か ぶ／みかん／ほうれん草	鶏とほうれん草の雑炊	お菓子 牛乳
7 ／ 水	ご飯 鯖の味噌煮 白菜の旨煮 切干大根の漬物 潮汁 デザート	米／上白糖／片栗粉／小 町麴／クウォーターカッ トポテト／オリーブ油	鯖／白味噌／ツナ缶／塩 昆布／なると／牛乳	生姜／白菜／切干大根／ きゅうり／糸みつば／バナ ナ	芋もち 牛乳	お菓子 牛乳
8 ／ 木	肉うどん さつま芋の天ぷら コンビサラダ デザート 牛乳	うどん／さつま芋／天ぷ ら粉／調合油／マヨネ ーズ／上白糖	豚肩ロース肉／卵／白味 噌／かに風味かまぼこ／ はんぺん／ダイスチーズ ／牛乳／ゼラチン	長葱／きゅうり／人参／パ インアップル／みかん缶／ 温州蜜柑缶詰(液汁)	みかんゼリー	お菓子 牛乳
9 ／ 金	カレーライス コールスロー アスパラソテー わかめスープ デザート	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／白いりごま	豚肩ロース肉／かにフ レーク／ベーコン／生わか め	玉葱／キャベツ／きゅうり ／コーン缶／アスパラ／み かん	青菜ご飯 ほうじ茶	お菓子 牛乳
10 ／ 土	ご飯 ハンバーグ いんげんとコーンのソテー 白菜の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ油 ／マヨネーズ／食パン	油揚げ／白味噌／牛乳	いんげん／コーン缶／キャ ベツ／白菜／ぶどうジュ ース／いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	お菓子 牛乳
12 ／ 月	ワンタン麺 豚肉の昆布茶和え さつま芋のレモン煮 デザート	タンメン／ごま油／片栗 粉／さつま芋／無塩バ ター／上白糖／米	豚ひき肉／豚肩ロース肉 ／プチダノン／干ひじき (スリッ釜、乾)／油揚げ ／牛乳	小葱／長葱／ほうれん草／ レモン果汁／人参／絹さや	ひじきご飯 牛乳	お菓子 牛乳
13 ／ 火	麦ご飯 ささ身フライ 小松菜のたらこ和え 豚汁 デザート	米／押麦／薄力粉／パン 粉／調合油／サンドイツ チ用食パン／グラニュー 糖／マーガリン	柔らか鶏ささ身／卵／ほ ぐしたらこ／豚肩ロース 肉／白味噌／牛乳	小松菜／キャベツ／大根／ 人参／長葱／ごぼう／パイ ンアップル	ラスク 牛乳	お菓子 牛乳
14 ／ 水	黒糖ロール 白身魚のグラタン 大根とほたてのサラダ 卵スープ デザート	黒糖ロール／パン粉／マ ヨネーズ／幼児りんご ジュース／スイートカッ トポテト／無塩バター／ 上白糖	メルルーサ／牛乳／ピザ 用チーズ／ホタテ風味フ レーク／卵／卵黄	ほうれん草／大根／きゅう り／アスパラ／パセリ	スイートポテト 牛乳	お菓子 牛乳
15 ／ 木	ご飯 チンジャオロース かぶのさつと煮 小松菜の味噌汁 デザート	米／上白糖／片栗粉／オ リーブ油／うどん／揚げ 玉	牛もも肉／卵／ツナ缶 油揚げ／白味噌／プチダ ノン	青ピーマン／たけのこ水煮 ／かぶ／トマト／小松菜／ 小葱	たぬきうどん	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 金	ご飯 さんまのかば焼き れんこんと人参のきんぴら かぶの甘酢漬け あおさのりの味噌汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/調 合油/上白糖/上白糖/ ごま油/白いりごま/ ホットケーキミックス/ オリーブ油	さんま/あおさ(素干し) /白味噌/ウィンナー/ 卵/牛乳	れんこん/人参/かぶ/小葱 /みかん	アメリカンドック 牛乳  お菓子 牛乳
17 土	ご飯 鶏の照り焼き もやしとにらの和え物 玉葱の味噌汁 デザート 牛乳	米/上白糖/ごま油/マ ヨネーズ/上白糖	鶏もも肉/油揚げ/白味 噌/牛乳/ゼラチン	緑豆もやし/にら/かぼちゃ /玉葱/オレンジ/りんご ジュース	りんごゼリー ビスケット  お菓子 牛乳
19 月	ドライカレー アスパラとコーンソテー 野菜サラダ コンソメスープ デザート	米/オリーブ油/強力粉 /ホットケーキミックス /無塩バター/調合油/ 粉砂糖	豚ひき肉/牛乳	玉葱/人参/生姜/にんにく /アスパラ/コーン缶/きゅ うり/黄パプリカ/レタス/ パセリ/パイナップル	ねじりドーナッツ 牛乳  お菓子 牛乳
20 火	ツナのスパゲッティ 変わりローストチキン シーザーサラダ ジュリアンスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油 /上白糖/薄力粉/調合油 /サンドイッチ用食パン/ じゃが芋/無塩バター	ツナ缶/鶏もも肉/ベ コン/牛乳	玉葱/にんにく/カットマ ト缶/レタス/きゅうり/人 参/キャベツ/オレンジ	ベイクドポテト 牛乳  お菓子 牛乳
21 水	ご飯 焼肉 ポテトサラダ 大根スープ デザート	米/上白糖/ごま油/オ リーブ油/白いりごま/ クウォーターカットポテ ト/マヨネーズ/焼きそ ば	豚肩ロース肉/ロースハ ム/ベーコン/豚肩ロー ス肉/青のり	にんにく/長葱/きゅうり/ レタス/大根/みかん/キャ ベツ/人参/青ピーマン	焼きそば ほうじ茶  お菓子 牛乳
22 木	ご飯 さわらの柚庵焼き ブロッコリーのそぼろあん 浅漬け わかめとねぎの味噌汁 デザート	米/片栗粉/上白糖/無 塩バター/薄力粉	さわら/鶏ひき肉/生わ かめ/白味噌/卵/牛乳	ゆず果汁/ブロッコリー/ コーン缶/きゅうり/かぶ/ 長葱/バナナ/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 金	バターロール クリスピーチキン カラフルサラダ フライドポテト ベーコンスープ デザート	ロールパン/強力粉/片 栗粉/フライドポテト/ 調合油/無塩バター/粉 砂糖/薄力粉/スポンジ ケーキミックス	柔らかさき身/ベーコン /卵/ホイップクリーム/牛乳	きゅうり/トマト/コーン缶 /キャベツ/玉葱/オレンジ /いちご	クリスマスケーキ 牛乳  お菓子 牛乳
24 土	ご飯 金目鯛の煮付け 大根とツナの煮物 きやべつの味噌汁 デザート	米/上白糖/マヨネーズ /食パン	金目鯛/ツナ缶/油揚げ /白味噌/とろけるスラ イスチーズ/牛乳	生姜/大根/ブロッコリー/ キャベツ/みかん	チーズトースト 牛乳  お菓子 牛乳
26 月	名取うどん 竹輪の磯辺揚げ もやしときゅうりの和え物 デザート	うどん/天ぷら粉/調合 油/上白糖/ごま油/米 /上白糖/白いりごま	鶏もも肉/焼き竹輪/青 のり/トラウトサーモン /卵/牛乳	大根/人参/小松菜/緑豆も やし/きゅうり/バナナ/小 葱	鮭チャーハン 牛乳  お菓子 牛乳
27 火	そぼろご飯 筑前煮 きゅうりの梅ドレ はんぺん汁 デザート	米/上白糖/里芋/オ リーブ油/ホットケーキ ミックス/グラニュー糖	豚ひき肉/鶏もも肉/赤 味噌/はんぺん/卵/牛 乳	生姜/たけのこ水煮/人参/ ごぼう/絹さや/干し椎茸/ きゅうり/梅干し/糸みつば /オレンジ	さくさくクッキー 牛乳  お菓子 牛乳
28 水	ご飯 ぶりの照り焼き ごぼうサラダ いんげんの煮浸し けんちん汁 デザート	米/上白糖/マヨネーズ /白すりごま/白いりご ま/ごま油	ぶり/白味噌/油揚げ/ 木綿豆腐/ブチダノン	ごぼう/人参/いんげん/大 根/野菜生活ジュース	ブチダノン ビスケット  お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー598kcal	タンパク質22.7g	脂質20.1g

