

2022年度 12月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 木	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き フロccoliー 大豆の磯煮 すまし汁	生鮭 みそ 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 わかめ	フロccoliー 人参 いんげん 人参	米 押麦 砂糖 砂糖 油	麦茶 ふかし芋	<p><減塩></p> <p>園では、副菜として、サラダや和え物などの野菜を提供しています。かんきつ類の風味を活用すると、薄味でおいしく仕上がります。野菜を細切りや短時間で茹で水切りしてから、潮吹き昆布やかつお節を少量混ぜてもさっぱりとおいしくいただけます。</p> <p> 【給食パン】 田方「ゆめワーク」にお願いし、毎月美味しいパン作っていただき、昼の主食・午後のおやつに提供しています。</p> <p> 【Xmasメニュー】 15日はクリスマスメニューです。米粉のケーキに豆乳ホイップといちごをトッピングに乗せます。お楽しみに♡</p> <p></p> <p><減塩></p> <p>給食の味噌汁は薄味を意識して作っています。1人分120ccのだし汁で小さじ1のみそを使うと園のみそ汁と同じくらいの塩分濃度になります。</p> <p></p>
2 金	○	麦ご飯 ミニゼリー 花シウマイ いんげんの胡麻和え 中華スープ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 いんげん 人参 しめじ 人参 玉ねぎ チンゲン菜	米 押麦 ごま油 片栗粉 シウマイの皮 ごま 砂糖	麦茶 ココアクッキー	
3 土	○	チキンライス 果物 焼ポテト 野菜スープ	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 ビーマン 果物	米 押麦 じゃがいも 油	麦茶 源氏パイ	
5 月	○	麦ご飯 果物 メンチカツ マカロニサラダ 白菜スープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 ロースハム	果物 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 白菜 人参 しめじ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 ポップコーン	
6 火	○	麦ご飯 果物 さんまのごま照り焼き フロccoliー 酢の物 すまし汁	さんま わかめ 豆腐	果物 フロccoliー きゅうり 椎茸 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま 春雨 砂糖	麦茶 オレンジ蒸しパン	
7 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き フロccoliー 野菜の磯和え みそ汁	鶏もも肉 のり かつお節 油揚げ みそ	果物 フロccoliー きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	米 押麦 マーマレード	麦茶 みたらしまカロニ	
8 木	○	麦ご飯 果物 魚のフライ フロccoliー ひじき煮 みそ汁	しいら ひじき 油揚げ みそ	果物 フロccoliー 人参 いんげん 大根 しいたけ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 サンドパン	
9 金	○	食パン マスカットゼリー ポテトグラタン ツナサラダ わかめスープ	鶏もも肉 ベーコン 生クリーム チーズ ツナ わかめ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ たけのこ 人参 チンゲン菜 椎茸	食パン じゃがいも マヨネーズ	麦茶 おにぎり	
10 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 果物 中華スープ	豚ひき肉 豆腐 みそ いわし	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ 果物 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ	米 押麦 片栗粉 ごま油	麦茶 せんべい	
12 月	○	麦ご飯 果物 鶏肉のハーベキューソース焼き フロccoliー キャベツのおかか和え みそ汁	鶏もも肉 かつお節 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	果物 りんご レモン フロccoliー キャベツ 人参 きゅうり えのき	米 押麦 砂糖	麦茶 焼ポテト	
13 火	○	ロールパン 果物 豆腐入りハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 豆腐 ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ	ロールパン パン粉 油 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり	
14 水	○	麦ご飯 果物 さばの薬味ソース焼き 五目きんぴら みそ汁	さば ベーコン 厚揚げ みそ	果物 ねぎ ごぼう 人参 いんげん こんにやく 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	麦茶 シリアルバー	
15 木	○	黒米ご飯 ケーキ 鶏肉のから揚げ トマト わかめのレモン和え コンソメスープ	豆乳クリーム 鶏もも肉 わかめ ベーコン	いちご トマト キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ 人参 果物	米 黒米 米粉のケーキ 砂糖 片栗粉 油 砂糖	麦茶 ふわっとふー	
16 金	○	麦ご飯 果物 鮭の照り焼き 塩昆布和え 豚汁	生鮭 塩昆布 豚もも肉 豆腐 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにやく ねぎ 椎茸	米 押麦 砂糖	麦茶 クリームパン	
17 土	○	カレーライス チーズ 果物 わかめのスープ	豚もも肉 チーズ わかめ	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 果物 人参 たけのこ	米 押麦 カレールウ じゃがいも	麦茶 せんべい	
19 月	○	麦ご飯 果物 ホイコーロー 中華春雨サラダ すまし汁	豚もも肉 みそ ロースハム 豆腐	果物 キャベツ ビーマン 人参 きゅうり 人参 玉ねぎ 青菜	米 押麦 ごま油 砂糖 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 マカロニきな粉	
20 火	○	麦ご飯 果物 さばのカレー風味焼き フロccoliー 切干大根煮 みそ汁	さば 油揚げ みそ	フロccoliー 切干大根 人参 いんげん 白菜 しいたけ	米 押麦 油 砂糖	麦茶 たご焼き	
21 水	○	みそラーメン シウマイ 小魚 みかん	豚もも肉 なんと みそ 豆腐 すり身 いわし	白菜 チンゲンサイ 人参 たけのこ しめじ ねぎ 玉ねぎ	中華生麺 ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	麦茶 おにぎり	
22 木	○	麦ご飯 果物 魚のオーロラソース焼き フロccoliー かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	カラスカレイ 鶏ひき肉 油揚げ みそ	果物 フロccoliー かぼちゃ キャベツ えのき	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	麦茶 コロッケ	
23 金	○	食パン ミニゼリー キッズナゲット ツナサラダ コーン豆乳スープ	鶏ひき肉 鶏もも肉 豆腐 ツナ 豆乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	食パン パン粉 片栗粉 油 マヨネーズ	麦茶 焼芋	
24 土	○	中華丼 小魚 果物 野菜スープ	豚もも肉 なんと いわし	キャベツ 人参 筍 玉ねぎ ビーマン 椎茸 果物 玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉	麦茶 米粉のケーキ	
26 月	○	麦ご飯 いちごのゼリー タンドリーチキン フロccoliー ひじき煮 みそ汁	鶏もも肉 ヨーグルト ひじき 油揚げ みそ	フロccoliー 人参 いんげん 大根 しいたけ	米 押麦 油 砂糖	麦茶 りんごマフィン	
27 火	○	スパゲティーミートソース コーンサラダ 果物 もやしのスープ	豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん きゅうり 人参 キャベツ コーン 果物 もやし 人参	スパゲティー 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 おにぎり	
28 水	○	麦ご飯 果物 コロッケ マカロニサラダ わかめのスープ	豚ひき肉 ツナ わかめ	果物 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	麦茶 源氏パイ	
29 木	○	ハヤシライス 焼ポテト チーズ 果物	豚もも肉 チーズ	人参 玉ねぎ しめじ いんげん 果物	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも 油	麦茶 せんべい	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	505kcal	22.0g	17.3g	1.7g
幼児	558kcal	23.5g	17.0g	2.0g