

# 令和4年 12月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	たんぱく質や脂質になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	焼きそば 豚汁 柿	牛乳 防災食・五目ご飯	焼きそばめん、米、さといも、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、いか、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、かき、だいこん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、ピーマン、干しいたけ	牛乳	
2	金	ごはん さばのみそ煮 ひじきのサラダ すまし汁 豆腐・青菜・わかめ	牛乳 カナッペ	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、生クリーム、ハム、みそ	ごぼう、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、もも(白梅)、みかん缶、キウイフルーツ、ひじき、生わかめ、しょうが	牛乳	
3	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) クリームシチュー バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、いちごジャム・低糖度、しめじ、コーン缶、きゅうり	牛乳	
5	月	ごはん 豆腐入り松風焼き 付け合わせ ブロッコリー もやしのサラダ	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、やまといも、パン粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、卵、チーズ、ウインナーソーセージ、油揚げ、みそ、ベーコン、かつお節	もやし、かぶ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、栗、ねぎ、ごま、お好み	牛乳	
6	火	さつまいも 魚の照り焼き ほうれん草のごま和え さつまいも	牛乳 ピザトースト	米、さつまいも、食パン、無塩バター、砂糖	牛乳、さわか、とろけるチーズ、豚肉(もも)、ベーコン、みそ、油揚げ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、トマト、ごぼう、ピーマン、ねぎ、すりごま、しょうが	野菜ジュース	
7	水	☆お楽しみ献立 S先生のおすすめ献立☆ ごはん ベーコンサラダ 鶏のから揚げ 中華卵スープ 付け合わせ 粉ふき芋 フルーツポンチ	麦茶 ミルクもち	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、卵、ベーコン、きな粉	もも(白梅)、みかん缶、バナナ、パイナップル、きゅうり、キャベツ、にんじん、りんご、ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにく、レモン果汁	牛乳	
8	木	麻婆丼 拌三糸 わかめスープ	牛乳 ビスコ	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、赤みそ	たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、生わかめ、栗、干しいたけ、ごま、にんにく、しょうが	牛乳	
9	金	しらすごはん 鶏みそおでん キャベツとハムの甘酢和え みかん	牛乳 肉まん	米、さといも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、ちくわ、ハム、みそ、しらす干し	みかん、だいこん、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用)	牛乳	
10	土	コーンクリームスパゲティ シーチキンきゅうり バナナ	牛乳 かし	スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、生わかめ、りんご	牛乳	
12	月	ごはん チキンカツ 付け合わせ カリフラワー りんごサラダ	牛乳 どら焼き	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、ベーコン	キャベツ、カリフラワー、にんじん、りんご、はくさい、えのきたけ、黄ピーマン	りんごジュース	
13	火	パン 南瓜のシチュー いかくんサラダ	みかん 麦茶 おかかおむすび	コッペパン、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、かつお節、さきいか	バナナ、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、生わかめ、りんご	牛乳	
14	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーおかか和え みそ汁 じゃがいもとわかめ	ほうじ茶 プリン せんべい	米、じゃがいも、油	豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、コーン缶、しょうが	牛乳	
15	木	ごはん ひりゅうず きゅうりの酢の物 みそ汁 白菜とえのき	牛乳 麩ラスク	米、砂糖、油、無塩バター、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、みそ、卵、しらす干し、木綿豆腐	りんご、はくさい、きゅうり、みかん缶、生わかめ、にんじん、栗、ねぎ、干しいたけ	牛乳	
16	金	ごはん 魚のステーキ 付け合わせ ブロッコリー チーズサラダ	牛乳 カルシウム入あられ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター	牛乳、かじき、チーズ、ベーコン	ブロッコリー、みかん缶、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レモン	牛乳	
17	土	生活発表会						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	たんぱく質や脂質になるもの	体の調子を整えるもの	
19	月	ハヤシライス ブロッコリーサラダ みかん	まめびよ せんべい	米、マヨネーズ、油	豚肉(もも)、卵、ハム	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りんご、しめじ	牛乳
20	火	☆クリスマス献立の日☆ カレーピラフ コーンポタージュ 麦茶 トライフル	麦茶 トライフル	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、生クリーム、ウインナーソーセージ、ヨーグルト(無糖)、卵、さけ	クリームコーン缶、たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、いちご、りんご、ブルーベリー、キャベツ、キウイフルーツ、カリフラワー、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、パセリ	牛乳
21	水	食パン・いちごジャム ヨーグルト イタリアンオムレツ風 付け合わせ トマト ミネストローネ	ほうじ茶 夕焼けおむすび	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、油	ヨーグルト(加糖)、卵、牛乳、ハム、ベーコン、とろけるチーズ、しらす干し	トマト、たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、いちごジャム・低糖度、セロリ、にんにく	牛乳
22	木	☆冬至献立の日☆ 南瓜入りみそ煮込みうどん れんごんのきんぴら キャロットゼリー(寒天)	牛乳 みかん せんべい	ゆでうどん、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、鶏むね肉、みそ、油揚げ、ちくわ	みかん、にんじん、れんこん、はくさい、オレシシソバ、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、しいたけ、レモン果汁、ごま、粉かんでん	牛乳
23	金	チャーハン ナムル 肉団子スープ	牛乳 ふかしいも	さつまいも、米、パン粉、はるさめ、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、焼き豚	ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、コーン缶、しょうが	牛乳
24	土	親子丼 みそ汁 キャベツとえのき バナナ	牛乳 かし	米、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、みそ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ	牛乳
26	月	ふりかけご飯 肉じゃが 茶碗蒸し みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 くろぼう	じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、白みそ、かまぼこ、油揚げ	たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ	牛乳
27	火	ナポリタン コーンサラダ 白菜の豆乳スープ	鉄分入りジュース かし	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖、バター	豆乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、ベーコン、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン缶、マッシュルーム缶、ピーマン、ごま	牛乳
28	水	三色丼 ポテトサラダ みそ汁 ほうれん草とえのき	牛乳 かし	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ハム	ほうれんそう、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、焼きのり、しょうが	牛乳
29	木	カレーうどん 小松菜のソテー みかん	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	みかん、ごま、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、もやし	牛乳
都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。							
<p>※ 12月22日に、1年で最も昼が短くなる冬至をむかえます。 冬至の七草を知っていますか? 『ん』が2つ入る食べ物で、冬至の日に食べると風邪をひかない、運を呼び込めると言われています。 冬至の七草を食べ、体を温め、寒い冬を元気いっぱい乗り切りましょう。</p>							
<p>※ 7日:お楽しみ給食の日。菅原先生のおすすめ献立です。 ※ 20日:クリスマス献立の日 ※ 22日:冬至献立の日 ◇ 非常食の保管期限の関係で、離乳後期食のお子さんは非常食が提供されることがあります。</p>							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	592 kcal	鉄	2.4 mg		
		たんぱく質	22.2 g	カルシウム	250 mg		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		脂質	19.1 g	ビタミンC	42 mg		
		塩分	2.2 g	食物繊維	4.2 g		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	505 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	19.4 g	カルシウム	258 mg		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		脂質	17.2 g	ビタミンC	33 mg		
		塩分	1.7 g	食物繊維	3.3 g		

