

12月献立予定表

2022年

しんあい保育園

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
				さいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	木	三色丼 マカロニサラダ みそ汁 ゼリー	牛乳 源氏パイ せんべい	米、マカロニ、★ 卵不使用マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 ◎錦糸卵、みそ、 油揚げ、生わかめ	ほうれんそう、だいご ん、きゅうり、にんじ ん、コーン缶	牛乳
2	金	きのこスパゲティ ひじきのナムル わかめスープ キウイフルーツ	牛乳 いちごジャムサンド	スパゲティ、ロール パン、いちごジャム、 小麦粉、バター、油、 ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、 ひじき、生わかめ	たまねぎ、キウイフ ルーツ、もやし、エリ ンギ、にんじん、し いたけ、コーン缶	牛乳
3	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖、★焼 ひ、片栗粉	ヨーグルト、◎ 卵、鶏もも肉、み そ	たまねぎ、こまつな、 にんじん、グリーンピ ース	牛乳
5	月	ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのソテー ヨーグルト	麦茶 ハムピラフ	ロールパン、じゃ がいも、米、油、 バター、砂糖	ヨーグルト、豚肉 (肩ロース)、大豆、 ★ハム	たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、コー ン缶	牛乳
6	火	五目ラーメン 金時煮豆 りんご	牛乳 あげばん	★中華めん、ロー ルパン、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロー ス)、きんとときま め、★なると	りんご、キャベツ、も やし、たまねぎ、にん じん、しいたけ、葉 ねぎ	カルシ ン
7	水	ごはん 金目鯛煮つけ お浸し みそ汁	牛乳 ◎ワッフル	米、砂糖	牛乳、きんめだ い、絹ごし豆腐、 みそ、生わかめ、 かつお節	オレンジ、ほうれんそ う、キャベツ、ごぼ う、にんじん、えのき だけ	牛乳
8	木	ごはん 鶏の照焼き うの花煮 みそ汁	牛乳 プリン(卵不使用) 幼児: せんべい	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 おから、鶏ひき 肉、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、葉ねぎ	牛乳
9	金	冬のカレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 ★卵不使用マヨ ネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、絹ごし豆腐、 チーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 カリフラワー、だいご ん、コーン缶	牛乳
10	土	 生活発表会					
12	月	スタミナ焼き肉丼 ごまドレサラダ たまごスープ ミニゼリー	ジュース せんべい ウエハース	米、★卵不使用マ ヨネーズ、ごま、 油、砂糖、片栗 粉、ごま油	豚肉(ロース)、◎ 卵、★ハム、生わ かめ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、えのきだ け、コーン缶、いら	牛乳
13	火	ごはん ひじき入り肉団子 大根の煮物 みそ汁	牛乳 ドーナツ	米、片栗粉、ご ま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、★さ つま揚げ、みそ、 ひじき、こんぶ	りんご、だいごん、た まねぎ、にんじん、な めこ、葉ねぎ、しょう が	麦茶(歯科検診のため)
14	水	ロールパン クリームシチュー マカロニソテー ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、 じゃがいも、マカ ロニ、小麦粉、バ ター、油	ヨーグルト、牛 乳、鶏もも肉、豚 ひき肉、炊き込み わかめ	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、コー ン缶、ピーマン	牛乳
15	木	もちつき 幼児: もち(ぶどう組あんころ餅) 煮込みうどん フルーツポンチ	牛乳 肉まん	ゆでうどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、 油揚げ、★なると	バナナ、たまねぎ、に んじん、みかん缶、パ イン缶、ねぎ、しいた け、葉ねぎ	カルシ ン
16	金	ごはん さばのみそ煮 ひじきと野菜の和え物 すまし汁	牛乳 ◎非常食ラーメン	★中華めん、米、 砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆 腐、豚肉(ロース)、み そ、★なると、生わか め、ひじき	オレンジ、ほうれんそ う、キャベツ、にんじ ん、もやし、しいた け、葉ねぎ、しょうが	牛乳

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
				さいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
17	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース ◎クッキー	米、片栗粉、油、 ごま油	豚肉(肩ロース)、★ なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、た まねぎ、にんじん、た げのこ(ゆで)、いん げん、コーン缶	牛乳
19	月	ごはん 大豆と鶏肉の揚げ煮 シルバーサラダ みそ汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、 片栗粉、★卵不使用マ ヨネーズ、砂糖、はる さめ、油、無塩パ ター、小麦粉、ごま	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、だい ず水煮、みそ、生 クリーム、★ハム	バナナ、ほうれんそ う、こまつな、きゅう り、にんじん	牛乳
20	火	☆お楽しみ献立☆ カレー南蛮 あおのりポテト ヨーグルトサラダ	幼児: カルピス お子さまビール	ゆでうどん、砂 糖、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、乳酸菌 飲料、★なると、 油揚げ、あおのり	バナナ、たまねぎ、に んじん、りんご、みか ん缶、ねぎ、しいた け、葉ねぎ	牛乳
21	水	ごはん 焼塩鮭 納豆和え みそ汁	牛乳 源氏パイ せんべい	米	牛乳、さけ (塩)、挽きわり 納豆、みそ、油揚 げ、生わかめ、か つお節	ほうれんそう、はくさ い、もやし、にんじん	牛乳
22	木	クリスマス☆冬至 オムライス 鶏肉のパーベキューソース ブロッコリー	牛乳 ◎デコレーションケー いちご組: ゼリー	米、バター、油、 砂糖	牛乳、◎卵、鶏も も肉、鶏ひき肉、 ホイップクリーム	たまねぎ、ブロッ コリー、かぼちゃ、にん じん、ピーマン、にん にく、いちご	カルシ ン
23	金	ごはん 鯖のごまみそ焼き ひじき煮 鶏汁 オレンジ	牛乳 まんじゅう	米、砂糖、ごま 油、ごま	牛乳、さわら、絹 ごし豆腐、鶏もも 肉、みそ、油揚 げ、ひじき	オレンジ、だいごん、 にんじん、ごぼう、葉 ねぎ	牛乳
24	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 ヨーグルト	ジュース ★ミレービスケット	米、砂糖、★焼ひ 	ヨーグルト、豚肉 (もも)、焼き豆腐、 みそ、生わかめ	たまねぎ、ねぎ、にん じん、しいたけ	牛乳
26	月	もも組職員イチョシ ごはん おほか唐揚げ 大根のごま酢あえ	みそ汁 バナナ	米、小麦粉、やま といも、油、片栗 粉、すりごま、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、◎ 卵、豚ひき肉、み そ、かつお節、あ おのり	バナナ、だいごん、 キャベツ、にんじん、 たまねぎ、葉ねぎ	牛乳
27	火	ごはん 千草焼き ブロッコリー中華和え のっぺい汁	牛乳 にんじんケーキ	米、さといも、 ホットケーキ粉、 砂糖、無塩パ ター、小麦粉、ご ま油、片栗粉	牛乳、◎卵、鶏ひ き肉、★なると	ブロッコリー、にんじ ん、だいごん、ほうれ んそう、ごぼう、しい たけ、葉ねぎ	牛乳
28	水	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナヨーグルト	牛乳 ◎クッキー 幼児: せんべい	米、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆 腐、ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、生 わかめ	バナナ、もやし、たま ねぎ、みかん缶、にん じん、しいたけ、にん にく、しょうが	牛乳
29	木	スパゲティミートソース 野菜スープ ミニゼリー	ジュース せんべい	スパゲティ、 油、片栗粉	豚ひき肉、★ペ ーコン	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、トマト ピューレ、セロリー	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。
お楽しみ献立はぶどう組の希望を入れました♪もちつきは幼児のみもちを食べます!よく噛んで食べよう!

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	548 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.1 g	カルシウム	203 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	3.5 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。