




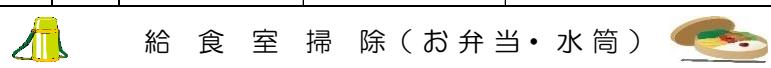


# 献立表



令和4年度 12月

古市ひかり保育園

日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名			3時おやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	
1 木	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁・りんご	429 18.6 15.3	じゃがいも、砂糖 小麦粉 マヨネーズ	トラウト鮭 ハム、みそ、卵 バター、牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜 大根、きゅうり、しめじ、干しいたけ りんご	小松菜クッキー
2 金	ご飯	ポークビーンズ 白菜のおひたし みかん	432 18.2 11.1	ホットロールパン 砂糖、油	豚肉、大豆 油揚げ、しらす かつお節、きな粉、牛乳	白菜、人参、玉ねぎ、小松菜 ほうれん草、干しいたけ、みかん	揚げパン
3 土	ご飯	親子丼 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	401 16.1 9.1	じゃがいも、砂糖	鶏肉 みそ、油揚げ、卵、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 かぼちゃ、切干大根、干しいたけ バナナ	お菓子
5 月	ご飯	白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁・バナナ	429 19.2 8.6	さつまいも、小麦粉 砂糖、油	カラスカレイ、鶏ミンチ しらす、みそ、油揚げ 牛乳	小松菜、切干大根、干しいたけ 青のり、人参、バナナ	青菜のおにぎり
6 火	ご飯	鶏肉の味噌ころばかし きんぴらごぼう みかん	420 14.8 12.1	里芋、じゃがいも 板こんにゃく、砂糖 サンド食パン	鶏肉、みそ 豚肉、バター、きな粉 牛乳	大根、人参、玉ねぎ、れんこん ささがきごぼう、切干大根、生姜 小松菜、みかん	きなこクリームトースト
7 水	ご飯	チキンナゲット きのこのベーコンソテー りんご	413 16.2 14.2	ホットケーキ粉 砂糖、小麦粉 さつまいも	鶏ミンチ、豆腐 ベーコン、卵 バター、牛乳	玉ねぎ、小松菜、人参、しめじ コーン、キャベツ、りんご	さつまいもホットケーキ
8 木	ご飯	牛肉甘辛炒め 小松菜サラダ 大根のみそ汁・バナナ	417 18.6 12.3	砂糖 マヨネーズ ホットケーキ粉	豚レバー、牛肉 ベーコン、みそ、ごま 卵、牛乳	小松菜、玉ねぎ、人参、大豆もやし 竹の子、干しいたけ、キャベツ かぼちゃ、大根、バナナ	ココア蒸しパン
9 金	ご飯	肉じゃが ごぼうサラダ オレンジ	420 16.7 10.4	じゃがいも、砂糖 糸こんにゃく マヨネーズ	豚肉、鶏ミンチ ツナ缶、ごま、牛乳	人参、玉ねぎ、ささがきごぼう 干しいたけ、きゅうり 切干大根、いんげん、オレンジ	鶏そぼろおにぎり
10 土	ご飯	肉豆腐 白菜のおひたし 油揚げのみそ汁・バナナ	402 16.1 11.2	じゃがいも、砂糖	豆腐、牛肉 みそ、油揚げ、かつお節 牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 白菜、干しいたけ、バナナ	お菓子
12 月	ご飯	白身魚のりんごソース さつまいもサラダ 白菜のみそ汁・バナナ	406 17.2 9.9	さつまいも、砂糖 マヨネーズ グラニュー糖 ホットケーキ粉	カラスカレイ ハム、みそ、油揚げ バター、卵、牛乳	白菜、人参、干しいたけ きゅうり、りんご、バナナ	メロンパン風スコーン
13 火	ご飯	生揚げのそぼろ煮 白菜ごま酢和え みかん	415 15.2 10.6	じゃがいも、砂糖	生揚げ、鶏ミンチ 大豆、油揚げ、ごま 牛乳	白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草 干しいたけ、きゅうり、みかん	ふりかけおにぎり
14 水	ご飯	豚カツ ブロッコリー中華サラダ りんご	432 17 16.2	油、小麦粉、パン粉 スティックパン	豚肉、ツナ缶 ごま、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、人参 コーン、りんご	スティックパン
15 木	ご飯	鮭のみそ焼き ひじきの炒め煮 麩のみそ汁・バナナ	423 21 11.7	砂糖、麩 マカロニ	トラウト鮭、みそ 鶏ミンチ、大豆、油揚げ ひじき、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜 ほうれん草、干しいたけ、バナナ	マカロニきな粉
16 金	ご飯	吉野煮 春雨チャブチェ ネーブル	408 16 9.7	じゃがいも、春雨 砂糖	鶏肉、生揚げ 豚ミンチ、ごま、鮭 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン 干しいたけ、ネーブル	鮭おにぎり
17 土	ご飯	三色丼 キャベツのおひたし かぼちゃのみそ汁・バナナ	400 16.8 11.9	砂糖、ごま油	鶏ミンチ、豆腐、みそ しらす、油揚げ かつお節、卵、牛乳	ほうれん草、人参、玉ねぎ、キャベツ 干しいたけ、かぼちゃ、バナナ	お菓子
19 月	ご飯	鮭のポテト焼き 豚ひきキャベツのみそ炒め バナナ	421 19.6 11.3	じゃがいも、パン粉 砂糖、ごま油	トラウト鮭 みそ、豚ミンチ、ツナ缶 油揚げ、豆乳、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ 干しいたけ、バナナ	炊き込みおにぎり
20 火	ご飯	筑前煮 切干大根の酢の物 豆腐のみそ汁・みかん	408 10.3 9.2	ホットケーキ粉、砂糖 じゃがいも、里芋 さつまいも、油 板こんにゃく	鶏肉、カットワカメ みそ、しらす、豆腐 油揚げ、おから、豆乳 牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、れんこん 竹の子、ささがきごぼう、切干大根 いんげん、きゅうり、みかん	さつまいもドーナツ
21 水	ご飯	ハンバーグ マカロニサラダ 星ポテト ミネストローネ・いちご	426 17 25.1	じゃがいも、砂糖 マカロニサラダ 小麦粉、片栗尾 マヨネーズ	合ミンチ、大豆、ツナ缶 ベーコン、卵、豆乳 牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜 ブロッコリー、コーン、干しいたけ きゅうり、いちご、カットトマト缶	クリスマスケーキ 
22 木	ご飯	鶏のから揚げ ナポリタン かぼちゃのみそ汁・りんご	438 17.7 14.7	小麦粉、片栗粉 スパゲッティ 砂糖、油	鶏肉、ベーコン 油揚げ、みそ、卵 牛乳	玉ねぎ、干しいたけ、かぼちゃ しめじ、ピーマン、生姜、りんご	かぼちゃマドレーヌ 
23 金	ご飯	ビーフシチュー りんごサラダ ネーブル	446 16.3 16.1	じゃがいも、砂糖 ホットケーキ粉	牛肉、大豆 ハム、チーズ、卵 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 しめじ、きゅうり、干しいたけ りんご、ネーブル	プリンケーキ 
24 土	ご飯	他人丼 さつまいものみそ汁 バナナ	401 16 11.1	さつまいも、砂糖	豚肉、卵、みそ 油揚げ、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、大根 干しいたけ、キャベツ、バナナ	お菓子
26 月	ご飯	さばのおろし煮 高野豆腐の卵とじ バナナ	438 19.5 13.8	砂糖	高野豆腐、豚ミンチ さば、卵、牛乳	小松菜、玉ねぎ、人参、竹の子 干しいたけ、大根、バナナ	わかめおにぎり
27 火	ご飯	治部煮 ほうれん草のしらすごま炒め 白菜のみそ汁・みかん	412 16.8 14.3	砂糖、小麦粉	鶏肉、生揚げ、しらす 油揚げ、みそ、バター きな粉、牛乳	白菜、人参、キャベツ、ほうれん草 れんこん、干しいたけ、ささがきごぼう みかん	きなこクッキー
28 水	ご飯	白身魚フライ 豚汁 バナナ	428 14.8 13.5	マヨネーズ、油	カラスカレイ、豚肉 みそ、豆腐、油揚げ 卵、牛乳	玉ねぎ、人参、白菜、小松菜 干しいたけ、パセリ、ささがきごぼう バナナ	クリームコンフェ
29 木	 <p>給食室掃除(お弁当・水筒)</p>						