



令和4年12月 献立表



朝霞市保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 乳児午前 3時 | おやつ | 主な材料名 | | |
|----|----|-----|--|---|--|--------------------------------------|--|
| | | | | | 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 |
| 1 | 15 | 木 | ごはん むきカレイのおろし煮 白菜の昆布茶漬け 野菜とえのき茸スープ みかん | 牛乳 せんべい 牛乳 わかめうどん | はいが精米/ゆでうどん | むきかれい/牛乳/生わかめ/出し昆布/花かつお | 大根/生姜/白菜/キャベツ/人参/玉葱/水菜/えのき茸/みかん/長ねぎ |
| 2 | 16 | 金 | ごはん 八宝菜 蒸しかぼちゃ 大根とコーンのスープ | 牛乳 クラッカー 豆乳 じゃこトースト | はいが精米/菜種油/上白糖/片栗粉/食パン/マヨドレ | 豚中肉/豆乳/ちりめんじゃこ | 白菜/たけのこ水煮/人参/ピーマン/生しいたけ/生姜/かぼちゃ/玉葱/粒コーン缶/大根/パセリ(乾) |
| 3 | 17 | 土 | ごはん 鶏肉の照り焼き もやし和え物 じゃが芋としめじみそ汁 | 牛乳 せんべい 牛乳 みそ蒸しパン | はいが精米/上白糖/菜種油/じゃが芋/小麦粉 | 若鶏肉モモ/煮干し/味噌/牛乳/豆乳 | もやし/きゅうり/人参/キャベツ/ぶなしめじ |
| 5 | 19 | 月 | ごはん 豚肉のしょうが焼き かぶと人参の甘酢漬け キャベツともやしみそ汁 | 牛乳 せんべい 麦茶 里芋ごはん | はいが精米/菜種油/上白糖/里芋/黒ごま(いり) | 豚中肉/煮干し/味噌/出し昆布 | 玉葱/生姜/かぶ/人参/キャベツ/もやし/えのき茸 |
| 6 | | 火 | わかめごはん ポイルウィンナー 切干大根の華風サラダ 豆腐と小松菜スープ | 牛乳 クラッカー 牛乳 ドーナツ | はいが精米/上白糖/ごま油/ホットケーキ粉/菜種油/グラニュー糖 | わかめごはんのもと/ウィンナー/ハム/絹ごし豆腐/牛乳/豆乳 | 切干大根/人参/きゅうり/小松菜 |
| 20 | | 火 | ごはん ミートローフ ブロッコリー青茹で 人参甘煮 コンクリームスープ | 牛乳 クラッカー 牛乳 クリスマスケーキ | はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/スポンジケーキ | 豚ひき肉/豆乳/牛乳/生クリーム | 玉葱/人参/ブロッコリー/コンクリーム缶/粒コーン缶/パセリ(乾)/いちご |
| 7 | 21 | 水 | ごはん ポークカレー かぶのツナサラダ | 牛乳 コンフレーク 麦茶 豆乳くずもち | はいが精米/じゃが芋/菜種油/有塩バター/小麦粉/上白糖/片栗粉 | 豚中肉/牛乳/ツナ缶/豆乳/きな粉 | 玉葱/人参/コンクリーム缶/かぶ/きゅうり/粒コーン缶/レモン |
| 8 | 22 | 木 | ごはん 鮭の柚子みそ焼き 野菜の納豆和え 白菜としめじすまし汁 | 牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば | はいが精米/上白糖/菜種油/蒸し中華めん | 鮭/西京みそ/挽きわり納豆/刻みのり/出し昆布/花かつお/牛乳/青のり | ゆず/キャベツ/人参/白菜/ぶなしめじ/長ねぎ/もやし |
| 9 | 23 | 金 | ごはん チキンチキンごぼう 大根の即席漬け 豆腐と水菜みそ汁 | 牛乳 クラッカー 牛乳 9日) シュガー揚げパン 23日) セサミマフィン | はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖 9日) ドックパン/グラニュー糖 23日) 小麦粉/白ごま(すり・いり) | 若鶏肉モモ/木綿豆腐/煮干し/味噌/牛乳 23日) 豆乳 | ごぼう/ピーマン/玉葱/大根/きゅうり/レモン/水菜/人参 |
| 10 | 24 | 土 | ごはん 厚揚げのそぼろあん キャベツのごま和え わかめと玉ねぎみそ汁 | 牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち | はいが精米/菜種油/上白糖/片栗粉/白ごま(すり)/じゃが芋 | 生揚げ/鶏ひき肉/生わかめ/煮干し/味噌/牛乳 | 人参/玉葱/キャベツ/きゅうり |
| 12 | 26 | 月 | ごはん 豚肉のカレーソテー コールスローサラダ 大根と玉ねぎスープ | 牛乳 せんべい 麦茶 ひじきごはん | はいが精米/菜種油/上白糖 | 豚中肉/干ひじき/油揚げ | 玉葱/キャベツ/人参/粒コーン缶/大根 |
| 13 | 27 | 火 | ごはん かじきの磯辺焼き 春雨サラダ 小松菜と油揚げみそ汁 | 牛乳 クラッカー 牛乳 ジャーマンポテト | はいが精米/菜種油/国産はるさめ/上白糖/ごま油/白ごま(いり)/じゃが芋/有塩バター | かじき/青のり/油揚げ/煮干し/味噌/牛乳/粉チーズ 13日) ベーコン | きゅうり/人参/粒コーン缶/小松菜/玉葱/パセリ(乾) |
| 14 | 28 | 水 | ごはん 鶏肉の甘辛揚げ もやしと青菜の和えもの 豆腐となめこみそ汁 | 牛乳 ビスケット 牛乳 焼きビーフン | はいが精米/片栗粉/菜種油/上白糖/ビーフン | 若鶏肉モモ/木綿豆腐/煮干し/味噌/牛乳/生ちくわ | ちんげん菜/もやし/人参/なめこ/長ねぎ/キャベツ/ピーマン |

| | |
|----------------|----------------|
| 0~2歳児 栄養摂取量 | 3~5歳児 栄養摂取量 |
| エネルギー 526 kcal | エネルギー 571 kcal |
| たんぱく質 20.3 g | たんぱく質 22.5 g |

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。



12月の食育ランチは「クリスマスランチ」です。

