令和　3年　12月分　　献立表　　厚生館保育園

日/曜	献立名	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		おやつ	栄養価（幼児の栄養価）
13 27 月	ご飯 しらすの卵焼き 白菜と油揚げの煮びたし 味噌汁（長芋舞茸）	★	七分づき米 オリーブ油 ペンネ 油 三温糖 長芋	★ ★ ★	牛乳 豚肉 卵 チーズ しらす 油揚げ	ほうれん草 にんにく 白菜 にんじん まいたけ 玉ねぎ	ペンネミートソース 牛乳 0、1歳：スープ （ほうれん草油揚げ白菜）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g
14 28 火	ご飯 鮭のタルタルフライ ママレードサラダ 味噌汁（小松菜もやし玉ねぎ）	★ ★	七分づき米 三温糖 パン粉 オリーブ油 小麦粉 油 マヨネーズ	★	牛乳 さけ 豚肉	玉ねぎ にんじん レモン もやし パセリ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり レーズン	カレーおにぎり 完了：野菜そぼろおにぎり 牛乳 0、1歳：スープ （キャベツきゅうり玉ねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.4 g
1 15 水	ご飯 味噌チーズつくね 切干大根の梅おかか和え すまし汁（素麺しめじ）	★ ★ ★	七分づき米 三温糖 乳：食パン ごま油 幼：クラッカー 片栗粉 そうめん はちみつ	★ ★ ★	鶏肉 きな粉 チーズ かつお節 豆腐 牛乳 ヨーグルト	れんこん 切干大根 玉ねぎ 梅干し 生姜 しめじ 小松菜 にんじん	蜂蜜きなこヨーグルト （乳：トースト、幼：クラッカー付き） 牛乳 0、1歳：スープ （小松菜玉ねぎ切干大根）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
2 16 木	五目炊き込みご飯 かれいの煮つけ さつま芋とれんこんの甘酢揚げ 味噌汁（豆腐なめこ小ねぎ）	★ ★ ★	七分づき米 三温糖 食パン さつまいも バター 片栗粉 小麦粉 しらたき 油	★ ★ ★	鶏肉 豆腐 チーズ ツナ 牛乳 生クリーム かれい	にんじん なめこ しめじ 小ねぎ ごぼう 玉ねぎ 生姜 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ れんこん コーン	グラタントースト 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ （さつま芋玉ねぎしめじ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.1 g
3 17 金	ご飯 ポークチャップ カリフラワーのサラダ スープ （キャベツじゃが芋パセリ）	★	七分づき米 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ	★ ★	牛乳 卵 豚肉 ツナ 鶏肉	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんにく セロリ カリフラワー パセリ コーン	手作り照り焼きチキンパン 牛乳 0、1歳：スープ （大根コーン玉ねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g
4 18 土	味噌煮込みうどん かぼちゃとベーコンのサラダ	★ ★ ★	うどん マヨネーズ 小麦粉 三温糖 バター さといも	★ ★	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン	にんじん いんげん 大根 レーズン ごぼう かぼちゃ	ミルクスコーン 牛乳 0、1歳：スープ （大根いんげん）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.1 g
6 20 月	チキンカレーライス 完了：鶏団子煮 大根サラダ 白いんげん豆の甘煮 すまし汁（かぶ春菊）	★ ★ ★	七分づき米 油 小麦粉 三温糖 バター 食パン じゃがいも	★ ★	牛乳 青のり チーズ 鶏肉 いんげん豆 かつお節	玉ねぎ かぶ にんじん 春菊 にんにく 大根 小松菜	和風トースト 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ （じゃが芋玉ねぎ小松菜）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 火	ゆかりご飯 ぶりの生姜焼き 春雨の炒め物 鶏団子と根菜の味噌汁		七分づき米 ⑦じゃがいも 三温糖 春雨 油 片栗粉	★ ★	牛乳 ㉑あずき 卵 しらす ぶり 鶏肉	生姜 大根 もやし ごぼう 玉ねぎ にんにく にんじん ㉑かぼちゃ れんこん	⑦みそポテト ㉑かぼちゃのいとこ煮 牛乳 0、1歳：味噌汁 （キャベツ玉ねぎもやし）	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑦ 591 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉑ 607 kcal たんぱく質 23 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g
8 22 水	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 卵わかめスープ		七分づき米 ごま油 片栗粉 三温糖	★ ★	牛乳 豚肉 卵 かつお節 大豆 わかめ しらす ひじき 豆腐	ねぎ 生姜 にら もやし たけのこ ほうれん草 しいたけ にんじん にんにく	大豆ひじきおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁 （ほうれん草ねぎもやし）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g
9 23 木	ご飯 さばの酒蒸し 筑前煮 味噌汁（白菜えのき小ねぎ）	★	七分づき米 うどん さといも 油 三温糖	★	牛乳 さば 鶏肉 豚肉	生姜 白菜 大根 えのき にんじん 小ねぎ ごぼう 玉ねぎ しいたけ	肉うどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g
10 24 金	⑩ご飯/BBQソースチキン 人参ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ ブラウンシチュー ㉔ケチャップライス 骨付きチキン乳児：ﾁｷﾝｿﾃｰﾞ ポテトサラダ/シチュー	★ ★	七分づき米 ㉔さつまいも 小麦粉 ㉔じゃがいも バター ㉔はちみつ 油 ㉔マヨネーズ 三温糖 ㉔米粉 オリーブ油 ㉔ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	★ ★ ★	牛乳 卵 鶏肉 ㉔ほたて ㉔生クリーム	玉ねぎ ブロッコリー にんにく ㉔生姜 ⑩キャベツ ㉔グリンピース ⑩きゅうり コーン にんじん	⑩ブルーベリーケーキ ㉔クリスマスケーキ 牛乳 0、1歳：スープ （⑩キャベツ㉔じゃが芋きゅうりコーン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑩ 615 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉔ 888 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18 g 食塩相当量⑩ 1.6 g 食塩相当量㉔ 2 g
11 25 土	煮干し中華そば チャンプルー	★ ★ ★	中華麺 ⑪ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 小麦粉 三温糖 バター 油 ⑪ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	★ ★ ★	牛乳 豆腐 卵 かつお節 ⑪生クリーム 豚肉	白菜 ねぎ たけのこ	⑪ココアケーキ ㉕ｺｺｱｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞｸｯｷｰ 牛乳 0、1歳：ｽｰﾌﾟ（白菜ねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.6 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
・▨マークはおたのしみおやつです。