令和4年12月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	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）	
12	ご飯		七分づき米	★	牛乳	こねぎ	しめじ	肉うどん	ｴﾈﾙｷﾞｰ	546 kcal
	しらすの卵焼き	★	うどん	★	卵	ほうれん草	にら	牛乳	たんぱく質	25.8 g
26	卯の花		油		しらす	人参	たまねぎ		脂質	16.1 g
	味噌汁（にらしめじ水菜）		三温糖		豚肉	干しシイタケ	小松菜		食塩相当量	2.9 g
月			しらたき		おから	水菜				
13	ご飯		七分づき米 ﾏﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ	★	牛乳 ひじき	ｷｬﾍﾞﾂ		大豆ひじきおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	544 kcal
	鱈のフライ	★	パン粉		鱈 幼：のり	きゅうり		牛乳	たんぱく質	22.3 g
27	ママレードサラダ	★	小麦粉		鶏肉 乳：青のり	人参		0、1歳：スープ	脂質	12.7 g
	スープ（かぶ鶏肉）		油		しらす	かぶ			食塩相当量	2 g
火			オリーブ油		大豆					
14	ご飯		七分づき米 ごま油	★	牛乳 アガー	蓮根	えりんぎ	ももココアプリン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	535 kcal
	味噌チーズつくね		片栗粉 三温糖		鶏肉	たまねぎ	にんにく	（乳：トースト、幼：クラッカー付き）	たんぱく質	22.3 g
28	小松菜のニンニク炒め	★	素麺		豆腐	しょうが	コーン	牛乳	脂質	14.9 g
	すまし汁（卵素麺コーン）	★	乳：食パン	★	チーズ	もやし	もも缶	0、1歳：スープ	食塩相当量	1.6 g
水		★	幼：クラッカー	★	卵	小松菜				
1	五目混ぜご飯		七分づき米 油		豚肉	しめじ		あんバターロールサンド	ｴﾈﾙｷﾞｰ	577 kcal
	カレイの煮つけ		三温糖 じゃが芋		かれい	人参		完了：あんバタートースト	たんぱく質	23.3 g
15	れんこんの天ぷら	★	てんぷら粉 しらたき		厚揚げ	ごぼう		牛乳	脂質	14.4 g
	完了：大根の煮物	★	ロールパン		小豆	しょうが		0、1歳：スープ	食塩相当量	1.7 g
木	味噌汁(じゃが芋厚揚げ)	★	バター	★	牛乳	蓮根				
2	ご飯		七分づき米 マヨネーズ		豚肉 鶏肉	ねぎ こねぎ	切干大根	手作りチキンパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	566 kcal
	豚肉のねぎ塩炒め	★	小麦粉 油		かつお節	にんにく	うめ	牛乳	たんぱく質	25.7 g
16	完了：カジキ煮		ごま油		鮭	しょうが	だいこん	0、1歳：スープ	脂質	17.8 g
	切干大根の梅おかか和え		片栗粉	★	牛乳	小松菜	白菜		食塩相当量	1.7 g
金	鮭の具沢山汁		三温糖	★	卵	人参 玉ねぎ	コーン			
3	梅ワカメうどん	★	うどん 油	★	牛乳 青のり	ねぎ		メロンパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	522 kcal
	粉ふき芋		じゃがいも 三温糖		豚肉	うめ		牛乳	たんぱく質	17.8 g
17		★	バター グラニュー糖	★	卵			0、1歳：スープ	脂質	15.5 g
土		★	小麦粉		ワカメ				食塩相当量	2.7 g
5	チキンカレーライス		七分づき米 三温糖	★	牛乳	たまねぎ	きゅうり	ハムチーズマヨトースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	577 kcal
	完了：鶏団子煮	★	小麦粉 マヨネーズ		鶏肉	人参	だいこん	牛乳	たんぱく質	21.8 g
19	りんごサラダ	★	バター 油		ハム	にんにく	もやし	0、1歳：スープ	脂質	18.2 g
	すまし汁(大根春菊もやし)	★	食パン	★	チーズ	ｷｬﾍﾞﾂ	春菊		食塩相当量	2.7 g
月			じゃが芋			りんご				
6	ゆかりご飯		七分づき米	★	牛乳 青のり	小松菜	干しシイタケ	カレーピラフおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	564 kcal
	ぶりの生姜焼き		三温糖		ぶり	しょうが	チンゲン菜	完了：ピラフおにぎり	たんぱく質	22.5 g
20	春雨の炒め物		春雨		しらす	もやし	カリフラワー	牛乳	脂質	17.2 g
	味噌汁(ｶﾘﾌﾗﾜｰﾁﾝｹﾞﾝ菜		油		油揚げ	にんじん	たまねぎ	0、1歳：スープ	食塩相当量	1.5 g
火	油揚げ)				豚肉	にら干しぶどう	ピーマン			
7	ご飯		七分づき米 油	★	牛乳	ねぎ	小松菜	ブロッコリーのクリームパスタ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	560 kcal
	厚揚げの豚すき煮	★	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ しらたき		豚肉	だいこん	えのき	牛乳	たんぱく質	23.3 g
21	完了：鶏団子煮	★	小麦粉		厚揚げ	にんじん	ブロッコリー	0、1歳：スープ	脂質	18.8 g
	柚子大根	★	バター		ベーコン	柚子	たまねぎ		食塩相当量	1.5 g
水	味噌汁(白菜小松菜えのき)		三温糖			白菜				
8	納豆ご飯		七分づき米 ⑧じゃが芋	★	牛乳 鶏肉	ほうれん草	こねぎ	⑧みそポテト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	532 kcal
	さばの酒蒸し		三温糖		納豆 豆腐	しょうが	㉒かぼちゃ	㉒かぼちゃのいとこ煮	たんぱく質	24.1 g
22	白菜のそぼろ煮		油		しらす	白菜		牛乳	脂質	19.1 g
	味噌汁(豆腐長芋小ねぎ)		片栗粉		かつお節	しめじ		0、1歳：スープ	食塩相当量	1.6 g
木			長芋	★	さば	にら				
9	⑨ご飯/BBQソースチキン		七分づき米 ⑨ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	★	牛乳 ㉓豚肉	たまねぎ	㉓グリンピース	⑨ブルーベリーケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑨	551 kcal
	ポテサラ/卵わかめスープ	★	小麦粉 油	★	㉓生クリーム ㉓ほたて	⑨にんにく	㉓ブロッコリー	㉓クリスマスケーキ	たんぱく質⑨	23.8 g
23	㉓ケッチャプライス	★	バター ㉓米粉		⑨ハム ⑨鶏肉	⑨きゅうり	㉓いちご	牛乳	脂質	16 g
	ミートローフ	★	㉓パン粉 ㉓グラニュー糖	★	チーズ ⑨わかめ	にんじん		0、1歳：スープ	食塩相当量	2.1 g
	ポテサラ		三温糖 ㉓ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	★	⑨ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	㉓ピーマン			ｴﾈﾙｷﾞｰ㉓	695 kcal
金	シチュー		じゃが芋	★	⑨卵	㉓コーン			たんぱく質㉓	25.3 g
10	⑩鶏そぼろ丼		七分づき米 三温糖	★	牛乳	㉔たまねぎ	ｷｬﾍﾞﾂ	⑩ココアケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑩	682 kcal
	㉔クリームライス	★	小麦粉 ⑩ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	★	卵	㉔ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	かぶ	㉔ソフトクッキー	たんぱく質⑩	24.2 g
24	ベジタブルスープ		油 ⑩グラニュー糖		鶏肉	㉔ピーマン		牛乳	脂質⑩	24.7 g
土		★	バター	★	⑩生クリーム	人参		0、1歳：スープ	食塩相当量⑩	1.4 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歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。

※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。