

つくし保育園 2022年12月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	木	牛乳	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) にんじんの甘煮 みそ汁(はくさい・にら)	きな粉蒸しパン	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ粉	こまつな にんじん はくさい にら	食塩 酒 しょうゆ かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene.: 445kcal P: 20.3g F: 15.9g C: 59.8g Ca: 335mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆
2	金	牛乳	ひじきごはん さばのみそ煮 はくさいの炒め物 すまし汁(だいこん・ほうれん草)	ジャムサンド(いちご)	牛乳 さば 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 食パン いちごジャム	ひじき にんじん しょうが はくさい ブロッコリー だいこん ほうれん草	しょうゆ かつおだし汁 酒 食塩	Ene.: 456kcal P: 19g F: 15.7g C: 65.4g Ca: 261mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 さば
3	土	お茶	ごはん 鶏の甘辛焼き キャベツとにんじんのおかか和え みそ汁(切干・さつまいも)	市販お菓子	鶏もも肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 さつまいも	しょうが キャベツ にんじん 切干大根	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 食塩 水	Ene.: 441kcal P: 17.9g F: 15.1g C: 64.6g Ca: 259mg 食塩相当量: 1.5g	鶏肉
4	日	保育園お休み								
5	月	牛乳	チキンカレー ごぼうの△ムサラダ すまし汁(えのき・にんじん)	オレンジゼリー	牛乳 鶏むね肉 ハム	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビューラー ごぼう コーン えのきだけ オレンジジュース 粉かてん	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 かつおだし汁 しょうゆ	Ene.: 470kcal P: 17g F: 17g C: 68.5g Ca: 268mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 オレンジりんご 鶏肉 豚肉 大豆
6	火	牛乳	ごはん 鮭の竜田揚げ こまつなともやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	コーンラーメン	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	米 片栗粉 あげ油 砂糖 白いりごま 中華麺 ごま油	しょうが こまつな もやし たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 中華だし(素水) 食塩	Ene.: 444kcal P: 21.5g F: 14g C: 63.1g Ca: 304mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 さけ 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン ごま
7	水	牛乳	ロールパン ボーピーンス 粉ふき手 コンソメスープ(にんじん・キャベツ)	小魚とこまつなごはん	牛乳 豚肉(もも) ゆで大豆 食べる小魚	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも 米 白いりごま	にんじん たまねぎ ビーマン トマト 缶 キャベツ こまつな	水 ケチャップ 食塩 コンソメ しょうゆ	Ene.: 456kcal P: 21.9g F: 16.6g C: 59.9g Ca: 347mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
8	木	牛乳	ごはん かぶのそぼろあん さといもとにんじんの煮物 みそ汁(ねぎ・かぼちゃ) りんご	大学芋	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 さといも さつまいも あげ油 白いりごま	かぶ にんじん ねぎ かぼちゃ りんご	しょうゆ 酒 水 かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene.: 494kcal P: 15.1g F: 15.3g C: 81.1g Ca: 295mg 食塩相当量: 1.3g	乳 りんご 豚肉 大豆 ごま
9	金	牛乳	そうざんライス 鶏のから揚げ はくさいのコールスロー みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	りんごケーキ	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ油 砂糖 マヨネーズ さつまいも 小麦粉 油	干しぶどう しょうが はくさい にんじん コーン たまねぎ りんご レモン果汁	しそふりかけ ケチャップ しょうゆ 酒 食塩 酢 かつお・昆布だし汁 パーキングパウダー	Ene.: 510kcal P: 17.4g F: 19.7g C: 69.9g Ca: 287mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆
10	土	お茶	中華丼 彩りサラダ わかめスープ	市販お菓子	鶏もも肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん ねぎ だけのこ(氷煮) しめじ もやし きゅうり たまねぎ カットわかめ	中華だし(素水) 食塩 しょうゆ	Ene.: 439kcal P: 17.1g F: 15.9g C: 61.2g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.8g	牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 ごま
11	日	保育園お休み								
12	月	牛乳	ごはん ぶりだいこん 金平ごぼう みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	さつまいもドーナツ	牛乳 ぶり 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも ホットケーキ粉 あげ油	だいこん しょうが ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁	Ene.: 482kcal P: 18.6g F: 17.9g C: 67.7g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 大豆
13	火	牛乳	ふりかけごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	チーズマフィン	牛乳 かつお節 鶏もも肉 挽きわり納豆 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 白いりごま 油 ホットケーキ粉	たまねぎ コーン ほうれん草 にんじん しめじ	しそふりかけ 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 493kcal P: 20.1g F: 21.8g C: 59.2g Ca: 330mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
14	水	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとツナのサラダ 豆乳ポターージュ(かぶ・じゃがいも)	たこ焼き風おにぎり	牛乳 豚ひき肉 ツナ水素缶 ウィナー 豆乳 竹輪	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ クリームコーン あおのり	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コンソメ	Ene.: 448kcal P: 18.8g F: 13.4g C: 68.5g Ca: 155mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
15	木	牛乳	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) にんじんの甘煮 みそ汁(はくさい・にら)	きな粉蒸しパン	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ粉	こまつな にんじん はくさい にら	食塩 酒 しょうゆ かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene.: 445kcal P: 20.3g F: 15.9g C: 59.8g Ca: 335mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆

給食MEMO  
2022年の師走がやってきましたね。どんな1年でしたか?12月も笑顔で過ごせますように。  
今年の冬至は22(木)です。冬至は、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。"かぼちゃ"を食べて風邪に打ち勝つパワーをつけたり、"ん"のつく食べ物を食べて"う"ん"き(運気)をあげてくださいね。  
※"ん"のつく食べ物例: にんじん・だいこん・れんこん・うどん……かぼちゃも"なんきん"という呼び名がありますね。  
11月に続き、当月の食育のテーマ(りんご)にちなんだ動物(象)をご飯に見立てて特別食にて提供予定です。

