

2022年12月

## 予定献立表

わかば中央保育室

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	木	牛乳 甘辛せんべい	切り干し大根の ハンバーグ ブロッコリーと人参の おかか和え ごはん わかめとえのきの みそ汁 もも	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 かつお節 わかめ	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 片栗粉 さつまいも ホットケーキ粉	たまねぎ 切干しだいこん にんじん もも ブロッコリー えのきたけ	465	18.7	14.6	1.5
2	金	牛乳 ビスケット	鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト ごはん お麩とほうれん草の みそ汁 パイ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 鶏もも肉 粉チーズ あおのり ウインナー	ビスケット 精白米 パン粉 じゃがいも 油 小町麩 食パン	たまねぎ パイン ほうれん草 ブルーベリー ジャム	476	18.9	18.1	1.4
3	土	牛乳 塩せんべい	鮭チャーハン ほうれん草と人参の ごま和え 豆腐の中華スープ みかん	牛乳 たぬきうどん	牛乳 さけ わかめ 絹ごし豆腐	揚げせんべい 精白米 ごま油 ごま 上白糖 うどん 天かす	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし グリーンピース みかん 根深ねぎ	452	21.0	10.8	1.7
5	月	牛乳 クリームサンド ビスケット	厚揚げの野菜あんかけ マカロニサラダ ごはん 白菜ともやしのみそ汁 なし	牛乳 薄焼きピザ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ あおのり ウインナー チーズ	ビスケット 精白米 上白糖 片栗粉 マカロニ マヨドレ ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし 生しいたけ コーン きゅうりはくさい なし	468	19.5	18.4	1.4
6	火	牛乳 小魚せんべい	のり塩から揚げ 白菜と人参の昆布和え ごはん ほうれん草と人参の みそ汁 もも	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鶏もも肉 あおのり 塩昆布	小魚せんべい 精白米 片栗粉 薄力粉 油 小町麩 上白糖 マーガリン	はくさい にんじん ほうれん草 もも	453	17.4	18.0	1.2
7	水	牛乳 甘辛せんべい	きのこカレーライス ひじきの白和え 豆と野菜のスープ パイ	牛乳 チヂミ	牛乳 豚小間肉 ひじき 大豆水煮 絹ごし豆腐	甘辛せんべい 精白米 じゃがいも 油 上白糖 薄力粉 上新粉 ごま油	たまねぎ にんじん ぶなしめじ コーン エリンギ キャベツ パイ ほうれん草	468	19.1	13.7	1.4
8	木	牛乳 ビスケット	回鍋肉 春雨サラダ ごはん わかめスープ みかん	牛乳 かぼちゃドーナツ	牛乳 豚小間肉 わかめ	ビスケット 精白米 上白糖 ごま油 油 はるさめ ごま ホットケーキ粉	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり 根深ねぎ みかん かぼちゃ	476	18.0	18.6	1.3
9	金	牛乳 塩せんべい	カレーのごま照り焼き カミカミサラダ ごはん さつまいもと玉ねぎの みそ汁 なし	牛乳 マシュマロサンド 〈コアラ組〉 クラッカー	牛乳 かわい 塩昆布	揚げせんべい ごま 精白米 上白糖 さつまいも クラッカー マシュマロ	切干しだいこん にんじん きゅうり たまねぎ なし	454	21.0	12.8	1.7
10	土	牛乳 クリームサンド ビスケット	豚肉のしょうが焼き 小松菜と人参の おかか和え ごはん キャベツともやしの みそ汁 ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚小間肉 かつお節 きな粉	ビスケット 油 精白米 ミニゼリー マカロニ 上白糖	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	451	19.7	14.9	1.4
12	月	牛乳 小魚せんべい	ビビンバ丼 根菜のほっこり煮 高野豆腐としめじの みそ汁 もも	牛乳 クッキー	牛乳 豚ひき肉 凍り豆腐	小魚せんべい 油 精白米 上白糖 ごま油 ホットケーキ粉 マーガリン	にんじん もやし ほうれん草 ごぼう れんこん だいこん 生しいたけ もも ぶなしめじ	467	18.5	16.4	1.4
13	火	牛乳 甘辛せんべい	ポークビーンズ コールスローサラダ ごはん 大根と油揚げのみそ汁 パイ	麦茶 牛乳プリン クリームサンド ビスケット	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 油揚げ ゼラチン	甘辛せんべい 精白米 上白糖 薄力粉 マヨドレ ビスケット 油 グラニュー糖	にんじん たまねぎ ホールのマト キャベツ パイン だいこん	453	18.8	15.2	1.3
14	水	牛乳 ビスケット	スープパゲティー ブロッコリーと しらす和え 粉ふきいも みかん	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 ウインナー しらす 鶏ひき肉 挽きわり納豆	ビスケット スパゲティー 油 ごま油 じゃがいも 精白米	たまねぎ みかん ぶなしめじ ほうれん草 ブロッコリー にんじん 根深ねぎ	468	19.3	17.7	1.9
15	木	牛乳 塩せんべい	鶏のから揚げ ほうれん草の白和え ごはん 里芋とねぎのみそ汁 なし	牛乳 りんごパンケーキ	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐	揚げせんべい 精白米 薄力粉 油 上白糖 さといも ホットケーキ粉 マーガリン	ほうれん草 コーン にんじん たまねぎ 根深ねぎ なし りんご	476	17.9	17.0	1.4

2022年12月

## 予定献立表

わかば中央保育室

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]	
16	金	牛乳 クリームサンド ビスケット	きのこの煮込み ハンバーグ 小松菜の中華風サラダ ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 もも	コーンスープ ビスケット	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	ビスケット 油 精白米 パン粉 上白糖 ごま油	たまねぎ もやし ぶなしめじ コーン こまつな にんじん キャベツ もも コーンクリーム	453	17.2	16.5	1.4	
17	土	牛乳 小魚せんべい	しょうゆラーメン ささみときゅうりの あえもの バナナ	牛乳 昆布おにぎり	牛乳 わかめ 鶏ささみ 塩昆布	小魚せんべい ごま 中華めん ごま油 上白糖 精白米	もやし コーン 根深ねぎ きゅうり バナナ	469	18.4	10.8	1.8	
19	月	牛乳 甘辛せんべい	ハッシュドポーク ライス 三色ナムル ブロッコリーの コンソメスープ パイ	牛乳 大学芋	牛乳 豚小間肉	甘辛せんべい 油 精白米 上白糖 薄力粉 ごま油 さつまいも ごま 片栗粉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ もやし ホールのトマト ほうれん草 パイン ブロッコリー	459	17.4	15.3	1.4	
20	火	牛乳 ビスケット	鮭のフライ キャベツの納豆サラダ ごはん ほうれん草と厚揚げの みそ汁 みかん	牛乳 すいとん	牛乳 さけ 挽きわり納豆 かつお節 生揚げ 生クリーム	ビスケット 油 精白米 薄力粉 パン粉 上白糖 ホットケーキ粉	キャベツ ほうさい にんじん みかん ほうれん草 だいこん 根深ねぎ たまねぎ にんじん	462	19.6	13.0	1.6	
21	水	牛乳 塩せんべい	中華丼 豆とひじき煮 お麩とわかめのみそ汁 なし	牛乳 小魚せんべい ミニゼリー	牛乳 豚小間肉 大豆水煮 ひじき 油揚げ わかめ	揚げせんべい 精白米 上白糖 片栗粉 油 小町麩 小魚せんべい ミニゼリー	はくさい にんじん たまねぎ なし 生しいたけ	451	18.7	14.9	1.4	
22	木	牛乳 クリームサンド ビスケット	肉じゃが スパゲティの ツナサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁 もも	麦茶 お誕生日ケーキ	牛乳 豚小間肉 ツナ 絹ごし豆腐	ビスケット 精白米 じゃがいも 上白糖 油 スパゲティ マヨドレ	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり コーン なめこ もも なし みかん	476	19.6	15.8	1.6	
23	金	牛乳 小魚せんべい	サンタごはん トナカイハンバーグ おほしさまポテト ブロッコリーと コーンのあえもの ミネストローネ パイ	牛乳 クリスマスリース クランチ(★)	牛乳 焼きのり かにかまぼこ 豚ひき肉 チーズ 絹ごし豆腐 ウインナー	小魚せんべい 油 精白米 パン粉 フライドポテト マヨドレ 上白糖 スパゲッティ マシュマロ コーンフレーク マーガリン	たまねぎ れんこん ブロッコリー にんじん コーン パイ	486	18.8	19.5	1.5	
24	土	牛乳 甘辛せんべい	クリームシチュー ほうれん草と しめじのソテー 食パン バナナ	牛乳 ミックスピラフ	牛乳 鶏もも肉 ツナ	甘辛せんべい 油 食パン じゃがいも マーガリン 精白米	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ほうれん草 ぶなしめじ バナナ グリーンピース	456	20.3	16.7	1.3	
26	月	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐丼 キャベツとしらす和え 春雨スープ なし	牛乳 ポテトフライ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 しらす	ビスケット 精白米 上白糖 ごま油 はるさめ 油 フライドポテト	たまねぎ コーン 生しいたけ 根深ねぎ キャベツ にんじん なし グリーンピース	461	19.1	18.9	1.3	
27	火	牛乳 塩せんべい	あんかけうどん しゅうまい かぼちゃの煮つけ みかん	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚小間肉 わかめ	揚げせんべい うどん 片栗粉 上白糖 精白米	はくさい にんじん たまねぎ 根深ねぎ 生しいたけ かぼちゃ みかん	453	20.0	13.7	1.7	
28	水	牛乳 クリームサンド ビスケット	コロケ ほうれん草と人参の おかか和え ごはん 豚汁 ミニゼリー	麦茶 フルーチェ 塩せんべい	牛乳 かつお節 豚小間肉	ビスケット 油 精白米 ミニゼリー 揚げせんべい	ほうれん草 にんじん だいこん たまねぎ 根深ねぎ いちごジャム	458	14.7	15.4	1.3	
※仕入れの都合上、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。 コアラ組は塩せんべい・白雪せんべい・甘辛せんべいを赤ちゃんせんべい (プレーン・野菜)に変更して提供します。 (★)は、今月のお楽しみメニューです。								期間平均	463	18.8	15.7	1.5

