

# 献 立 表

※マヨネーズについては卵不使用のマヨネーズを使用しますので、卵アレルギーのお子様もみんなと同じ給食を提供します

2022年12月

さんいく保育園 有明

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ	補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 木	ごはん、照り焼きチキン、彩野菜のおかか和え、みそ汁(さつまいも・万能ねぎ)、バナナ	582.9(466.3) 24.7(19.8) 15.3(12.3) 2.3(1.8)	米、○食パン、さつまいも、三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、○いちごジャム、万能ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	牛乳、ジャムサンド	おにぎり
02 金	ごはん、鮭の風味焼き、ほうれん草のごまあえ、豚汁、りんご	552.4(441.9) 27.6(22.1) 12.7(10.2) 1.6(1.3)	米、○米、板こんにゃく、さといも、油、三温糖、ごま油	○牛乳、さけ、豚肉(もも)、○ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、すりごま	りんご、ほうれんそう、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、○にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、○パセリ粉、○食塩、○カレー粉	牛乳、ツナカレーおにぎり	せんべい
03 土	ナポリタン、カリフラワーとコーンのサラダ、野菜のスープ、バナナ	552.2(441.8) 18.6(14.8) 12.7(10.2) 2.3(1.8)	スパゲティ、○米、じゃがいも、油、○砂糖、オリーブ油、三温糖	○牛乳、○米みそ(淡色辛みそ)、ハム、かつお節、粉チーズ	バナナ、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、マッシュルーム缶、コーン缶、こんぶ(だし用)	ケチャップ、酢、○みりん、しょうゆ、食塩	牛乳、みそ焼きおにぎり	クラッカー
05 月	チキンライス、キャベツのサラダ、かぼちゃのスープ、バナナ	582.7(466.1) 22.1(17.7) 13.5(10.8) 2.2(1.7)	米、○米、油、○砂糖、三温糖、○油	○牛乳、鶏もも肉、○鶏ひき肉、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、○にんじん、○ごぼう、マッシュルーム缶、○焼きのり、こんぶ(だし用)	○かつおだし汁、ケチャップ、酢、○しょうゆ、食塩、○酒、しょうゆ、中濃ソース	牛乳、鶏ごぼうごはん	せんべい
06 火	ごはん、炒り鶏、春雨の和え物、みそ汁(油揚げ・わかめ)、オレンジ	545.3(436.2) 22.2(17.8) 13.6(10.9) 2.4(1.9)	米、さといも、板こんにゃく、○マカロニ、はるさめ、三温糖、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)、油揚げ、ハム	オレンジ、にんじん、ごぼう、れんこん、きゅうり、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	しょうゆ、酢、○食塩	牛乳、マカロニのきな粉和え	おにぎり
07 水	ごはん、あじのフライ、ひじきとコーンのサラダ、みそ汁(白菜・えのき)、グレープフルーツ	561.2(448.9) 23.6(18.8) 15.1(12.1) 2.3(1.8)	○さつまいも、米、パン粉、小麦粉、○砂糖、油、三温糖、ごま油	○牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、いわし(煮干し)、○バター	グレープフルーツ、キャベツ、はくさい、えのきたけ、コーン缶、こんぶ(だし用)、ひじき	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩	牛乳、スイートポテト	クラッカー
08 木	ごはん、松風焼き、カラフル野菜炒め、すまし汁(じゃがいも・万能ねぎ)、みかん	559.9(447.9) 21.0(16.8) 19.1(15.2) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、パン粉、ごま油、三温糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○バター、ウインナー、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	みかん、○バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	牛乳、バナナケーキ	おにぎり
09 金	スパゲティミートソース、ごぼうのサラダ、青菜のスープ、キウイフルーツ	586.1(468.9) 22.9(18.3) 19.1(15.2) 2.2(1.8)	スパゲティ、○米、マヨネーズ、油、オリーブ油、三温糖、○三温糖、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○豚ひき肉、かつお節、粉チーズ、○かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、○たまねぎ、しめじ、○にんじん、トマトピューレ、マッシュルーム缶、○ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳、おやつチャーハン	せんべい
10 土	きつねうどん、じゃがいものそぼろあんかけ、バナナ	555.5(444.4) 20.6(16.5) 16.2(13.0) 2.1(1.6)	ゆでうどん、じゃがいも、○米、三温糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、かつお節、○かつお節	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩	牛乳、おかおにぎり	クラッカー
12 月	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、大根のスープ、グレープフルーツ	562.3(449.9) 18.2(14.6) 19.8(15.8) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油、三温糖	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、牛乳、かつお節、バター	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、○みかん缶、○もも缶、○バナナ、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	ハヤシルウ、しょうゆ、食塩	牛乳、フルーツヨーグルト	おにぎり
13 火	ごはん、鶏の唐揚げ、ブロッコリーのおかか和え、根菜のみそ汁、りんご	580.4(463.2) 25.7(20.5) 21.1(16.9) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、コーンスターチ、○ココア(ピュアココア)	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、いわし(煮干し)、油揚げ、かつお節	りんご、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ	牛乳、クッキー	クラッカー
14 水	ごはん、煮込みハンバーグ、ビーンズサラダ、かぶのスープ、みかん ●乳児はツナサラダ	599.0(479.2) 23.1(18.4) 22.1(17.7) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、○砂糖、油、三温糖、パン粉、○ココア(ピュアココア)、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、だいた水煮缶詰、○バター、牛乳、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、きゅうり、しめじ、黄ピーマン、こんぶ(だし用)	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、中濃ソース	牛乳、マーブルケーキ	おにぎり

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ	補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
15 木	ロールパン、マカロニグラタン、カラフルサラダ、オニオンスープ、バナナ	588.3(465.1) 20.6(16.4) 18.7(15.0) 2.4(1.9)	ロールパン、○米、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、三温糖、パン粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、ウインナー、○しらす干し、かつお節、生クリーム、バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、○にんじん、にんじん、コーン缶、きゅうり、ほうれんそう、マッシュルーム缶、こんぶ(だし用)、パセリ	酢、しょうゆ、食塩、○しょうゆ	牛乳、夕焼けごはん	せんべい
16 金	鶏そぼろ丼、和風サラダ、みそ汁(油揚げ・白菜)、オレンジ	592.6(472.7) 26.3(21.0) 27.3(21.9) 2.8(2.2)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ、ごま	オレンジ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)、ひじき、焼きのり	しょうゆ、○ケチャップ、酒、酢	牛乳、アメリカンドック	おにぎり
17 土	焼豚チャーハン、じゃがいものサラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ	536.7(429.4) 18.1(14.5) 14.7(11.7) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、ごま油、油、三温糖	○牛乳、焼き豚、かつお節	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、コーン缶、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、食塩	牛乳、ホットケーキ	クラッカー
19 月	マーボー豆腐丼、ほうれん草のナムル、中華スープ、グレープフルーツ	542.0(432.4) 22.2(17.7) 17.4(13.8) 2.2(1.8)	米、○ホットケーキ粉、三温糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、○バター	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、オイスターソース、食塩	牛乳、チーズスティック	おにぎり
20 火	キャロットパン、鶏肉のトマトソース、コーンスロー、ポテトスープ、バナナ	592.8(474.2) 23.4(18.7) 20.6(16.5) 2.4(1.9)	ロールパン、○米、じゃがいも、油、○三温糖、三温糖、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○油揚げ、かつお節、バター	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、にんにく	○酒、ケチャップ、酢、○しょうゆ、酒、しょうゆ、食塩、○みりん	牛乳、きつねごはん	クラッカー
21 水	ごはん、肉じゃが、キャベツのゆかり和え、みそ汁(大根・麩)、ポンカン	587.9(470.3) 23.1(18.5) 18.3(14.6) 3.1(2.5)	じゃがいも、米、○コッペパン、しらたき、焼ふ、○油、○グラニュー糖、三温糖、油	○牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ぼんかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん、カルシウムふりかけ ゆかり、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳、揚げパン	おにぎり
22 木	ごはん、さばのゆずみそ焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、すまし汁(キャベツ・豆腐)、バナナ	592.5(474.0) 27.4(21.9) 17.6(14.1) 2.9(2.3)	米、○ゆでうどん、三温糖、○三温糖、砂糖、片栗粉、油、○ごま油	○牛乳、さば、木綿豆腐、○鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○油揚げ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、○はくさい、キャベツ、○れんこん、○にんじん、○ねぎ、ゆず果汁、こんぶ(だし用)	○かつおだし汁、かつおだし汁、○しょうゆ、しょうゆ、○酒、みりん、食塩	牛乳、冬至煮込みうどん	せんべい
23 金	クリスマスピラフ、フライドチキン、ポテトサラダ、グリーンポタージュ、フルーツポンチ	599.8(478.4) 19.1(15.3) 27.5(21.8) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、小麦粉、クルトン、油、○小麦粉、○砂糖、強力粉、コーンスターチ、○パイ皮、○チョコスプレー	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、生クリーム、バター、ベーコン、ハム、かつお節、黒ごま	たまねぎ、にんじん、いちご、もも缶(黄桃)、みかん缶、ほうれんそう、きゅうり、バナナ、キウイフルーツ、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	牛乳、クリスマスリースパイ	おにぎり
24 土	けんちんうどん、さつまいもの甘煮、バナナ	584.2(467.3) 19.3(15.4) 14.6(11.7) 2.0(1.6)	ゆでうどん、さつまいも、○米、板こんにゃく、三温糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、油揚げ、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)、○カルシウムふりかけ ゆかり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳、ゆかりおにぎり	クラッカー
26 月	カレーライス、ブロッコリーサラダ、白菜のスープ、みかん	546.0(436.8) 19.8(15.8) 18.4(14.7) 3.0(2.4)	米、じゃがいも、油、三温糖	○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、かつお節	みかん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし、○ブルーベリージャム、コーン缶、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	カレールー、酢、しょうゆ、食塩	牛乳、クラッカーサンド	おにぎり
27 火	ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き、サイコロサラダ、すまし汁(小松菜・えのき)、キウイフルーツ	558.9(446.9) 21.7(17.3) 15.3(12.2) 2.0(1.6)	米、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、かつお節	キウイフルーツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、○にんじん、○ひじき、こんぶ(だし用)	○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳、ひじきおにぎり	せんべい
28 水	ツナチャーハン、ビーフンサラダ、きのこのスープ、バナナ	523.9(419.1) 17.7(14.2) 18.2(14.6) 1.8(1.4)	米、ビーフン、○焼ふ、○三温糖、マヨネーズ、はるさめ、ごま油	○牛乳、ツナ水煮缶、○バター、ハム、ベーコン、かつお節	バナナ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しめじ、えのきたけ、きゅうり、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	牛乳、お麩ラスク	おにぎり

\*都合により献立の変更や食材が異なる場合もあります