



# 12月 献立表



令和3年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 白菜とりんごのフレンチサラダ オレンジ	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 にんにく しょうが 白菜 りんご きゅうり オレンジ 人参	水 こいちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 ベーキングパウダー
2 木	すき焼き風丼 味噌汁 キャベツの和え物 チーズ	スイートパンキン 牛乳	豚肉 焼き豆腐 味噌 チーズ スキムミルク 牛乳	米 片栗粉 砂糖 無塩バター	白菜 さらしな えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいちしょうゆ
3 金	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の甘酢あん ほうれん草ナムル りんご	チャーハン	鶏肉 豚ひき肉 干しえび	米 ごま油 ワンタン 砂糖 片栗粉 ごま	白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし りんご 長ねぎ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢
4 土	肉野菜味噌うどん じゃが芋のおかか和え パナナ	わかめおにぎり 小魚	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 煮干し	うどん じゃが芋 米	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 昆布 さやいんげん パナナ わかめご飯の素	水 料理酒 みりん 塩 こいちしょうゆ
6 月	雑穀ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ りんご	ごまおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 りんご	水 カレールウ 人参ドレッシング
7 火	【大雪】里芋ご飯 すまし汁 たちの味噌焼き おでん風煮物 みかん	マドレーヌ 牛乳	油揚げ たら 味噌 さつま揚げ 鶏卵 牛乳	米 里芋 小切粒 砂糖 無塩バター 薄力粉	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ ブロッコリー 大根 みかん	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩
8 水	お野菜パン コンソメスープ ウインナーとチーズのオムレツ 白菜サラダ ヨーグルト	スノーボール 牛乳	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	野菜パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 片栗粉 粉糖	玉ねぎ コーン 小松菜 人参 白菜	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ
9 木	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき もやしと青菜の甘酢和え パナナ	ジャムパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 油 食パン	昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 ひじき 人参 万能ねぎ もやし チンゲン菜 パプリカ パナナ りんごソース	水 こいちしょうゆ みりん 塩 穀物酢
10 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツと海藻の和え物 オレンジ	じゃが芋餅 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま じゃが芋 片栗粉	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ キャベツ わかめ 人参 オレンジ 青のり	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ
11 土	ピピンご飯 中華スープ 春雨サラダ チーズ	豆乳くずもち	豚ひき肉 チーズ 豆乳 きな粉	米 ごま油 砂糖 ごま 春雨 油 片栗粉	しょうが ほうれん草 もやし 人参 焼きのり 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 白菜	水 こいちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢
13 月	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ 野菜サラダ パナナ	焼き芋 牛乳	味噌 まぐろフライ 牛乳	米 押し麦 油 片栗粉 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 パナナ
14 火	豚肉の卵とじ 味噌汁 小松菜とえびの和え物 みかん	りんごのコンポート 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 砂糖	人参 玉ねぎ 昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 小松菜 もやし みかん りんご レモン	水 万能つゆ 料理酒 塩
15 水	ご飯 味噌汁 ごぼう入り鶏つくね 手作りなめたけ和え チーズ	かぼちゃクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 さつま芋 小切粒 パン粉 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 小松菜 えのき茸 南瓜	水 塩 万能つゆ
16 木	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の煮物 パナナ	ぶどうゼリー	味噌 鶏肉 さつま揚げ	米 玄米 じゃが芋 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 切干大根 人参 小松菜 パナナ ぶどうジュース アガー	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ
17 金	あんかけ焼きそば わかめスープ 中華和え りんご	味噌おにぎり 小魚	豚肉 ロースハム 味噌 煮干し	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 米	白菜 もやし チンゲン菜 人参 玉ねぎ しょうが 万能ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ りんご	こいちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 塩 穀物酢
18 土	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ブロッコリーとささみの和え物 オレンジ	キャベツのお好み焼き	味噌 油揚げ 豚肉 鶏肉 かつお節	米 さつま芋 油 砂糖 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ しょうが ブロッコリー 白菜 オレンジ キャベツ 青のり	水 料理酒 万能つゆ こいちしょうゆ ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
20 月	ご飯 チキンカレー 大根のトマトドレッシングサラダ りんごゼリー	蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 りんごジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング ベーキングパウダー
21 火	ご飯 コンソメスープ ピザ風ミートローフ しらすとキャベツのサラダ みかん	バナナ蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ しらす 牛乳	米 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン みかん パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしょうゆ ベーキングパウダー
22 水	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばのみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え りんご	カップケーキ 牛乳	さば 味噌 鶏卵 牛乳	米 小切粒 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ しょうが 大根 小松菜 ごぼう 人参 りんご	水 塩 こいちしょうゆ みりん ベーキングパウダー
23 木	わかめご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 白菜の手作りなめたけ和え チーズ	大学芋 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 えび チーズ 牛乳	米 砂糖 さつま芋 油 ごま	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 えのき	水 こいちしょうゆ 塩
24 金	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュースープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ	フルーツライフル	牛乳 スキムミルク 鶏肉 クリーム	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 カステラ	人参 パセリ 玉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ オレンジ アガー パナナ 黄桃缶	水 チキンスープの素 料理酒 ホワイトソース こいちしょうゆ 穀物酢
25 土	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草の海苔和え パナナ	マカロニきな粉 牛乳	味噌 豚肉 きな粉 牛乳	米 油 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 小松菜 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり パナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩
27 月	五目煮込みうどん お芋のサラダ りんご	ゆかりおにぎり 小魚	豚肉 油揚げ 煮干し	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 わかめ 長ねぎ 小松菜 きゅうり パセリ りんご ゆかり	万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水
28 火	鶏そぼろ丼 味噌汁 塩昆布和え チーズ	りんご蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 小松菜 キャベツ 人参 塩昆布 りんごソース	水 こいちしょうゆ ベーキングパウダー

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

年齢	性別	栄養量				
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳児	目標量	588	20.6	17	270	1.6
	平均量	607	22.2	18.4	281	1.6
4歳児	目標量	490	17.2	13.1	225	1.5
	平均量	494	17.7	14.4	217	1.3

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。