

12月 献立表【完了期】



令和5年

こむぎ保育園

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価	
		昼食	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	その他	完了期
1	金	軟飯 味噌汁 たらこの香り煮 和風マヨサラダ りんご(加熱)	スイートポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 たら 牛乳 スキムミルク	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 無塩バター	干しいたけ もやし 万能ねぎ 昆布 大根 人参 ほうれん草 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー: 320kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 8.8g カルシウム: 144mg 食塩相当量: 0.9g
2	土	軟飯 味噌汁 かれのいけチャップ煮 白菜のサラダ チーズ	蒸し大学芋	油揚げ 味噌 かれのい チーズ	米 砂糖 油 さつま芋 ごま	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 白菜 人参 チンゲン菜	水 トマトケチャップ 塩 殺菌酢 みりん こいくちしょうゆ	エネルギー: 330kcal たんぱく: 12.3g 脂質: 4.9g カルシウム: 110mg 食塩相当量: 1.3g
4	月	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 切干大根の和え物 パナナ	ぶどうゼリー	鶏肉 味噌 高野豆腐 かつお節	米 油 砂糖	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 昆布 切干大根 人参 チンゲン菜 パナナ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ	エネルギー: 282kcal たんぱく: 8.8g 脂質: 5.2g カルシウム: 49mg 食塩相当量: 0.6g
5	火	野菜パン コンソメスープ ツナとポテトのパン粉焼き キャロットラペ りんご(加熱)	わかめおにぎり	かつおフレーク チーズ	野菜/パン じゃが芋 パン粉 油 砂糖 米	玉ねぎ えのき茸 ブロッコリー パセリ 人参 もやし りんご わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 料理酒 殺菌酢	エネルギー: 345kcal たんぱく: 11g 脂質: 6.8g カルシウム: 47mg 食塩相当量: 1.2g
6	水	軟飯 味噌汁 小判焼き キャベツのごま風味和え チーズ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま フルーツパン	干しいたけ 白菜 昆布 ひじき 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 殺菌酢	エネルギー: 342kcal たんぱく: 14g 脂質: 25.9mg 食塩相当量: 0.9g
7	木	【大雪】小松菜の混ぜ軟飯 味噌汁 かれのい照り煮 大根の煮物 みかん	パンケーキ 牛乳	味噌 かれのい 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 油	小松菜 干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 大根 人参 みかん	水 こいくちしょうゆ 水 万能つゆ みりん 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 298kcal たんぱく: 13.3g 脂質: 4.7g カルシウム: 143mg 食塩相当量: 1.2g
8	金	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 春雨のサラダ チーズ	きな粉蒸しパン	豚肉 チーズ きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖 春雨 薄力粉	キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ 小松菜 パプリカ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 殺菌酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 308kcal たんぱく: 7.8g 脂質: 7.3g カルシウム: 85mg 食塩相当量: 0.7g
9	土	ピピンパ丼 中華スープ ポテトのバター醤油和え オレンジ	蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 無塩バター 薄力粉 油	ほうれん草 もやし 人参 大根 干しいたけ 万能ねぎ コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 ベーキングパウダー	エネルギー: 366kcal たんぱく: 12.6g 脂質: 12g カルシウム: 140mg 食塩相当量: 0.7g
11	月	軟飯 味噌汁 鶏肉の炒め物 わかめの和え物 パナナ	りんごジャムパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ コーン パナナ りんごソース	水 万能つゆ 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー: 387kcal たんぱく: 15g 脂質: 9g カルシウム: 162mg 食塩相当量: 1.1g
12	火	軟飯 味噌汁 たらこの煮付け 大根の酢の物 チーズ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	味噌 たら チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 大根 きゅうり 人参 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 殺菌酢 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 344kcal たんぱく: 14.5g 脂質: 5.2g カルシウム: 174mg 食塩相当量: 1.1g
13	水	軟飯 すまし汁 【給食の鉄人】鶏肉のリンゴ味噌煮 ブロッコリーサラダ りんご(加熱)	じゃが芋ガレット	木綿豆腐 鶏肉 味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 油	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 りんご ブロッコリー もやし 人参	水 塩 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 トマトケチャップ	エネルギー: 315kcal たんぱく: 11g 脂質: 9.6g カルシウム: 34mg 食塩相当量: 1.2g
14	木	軟飯 味噌汁 鶏つくね ほうれん草のごま和え チーズ	アップルゼリー	味噌 鶏肉 チーズ	米 /パン粉 片栗粉 ごま 砂糖	干しいたけ 大根 人参 昆布 玉ねぎ ほうれん草 もやし りんごジュース アガー	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー: 285kcal たんぱく: 10.9g 脂質: 6.7g カルシウム: 82mg 食塩相当量: 0.8g
15	金	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ みかん	ふりかけおにぎり	豚肉 厚揚げ ふりかけかつお	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり パプリカ みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 殺菌酢 塩	エネルギー: 358kcal たんぱく: 11.4g 脂質: 8g カルシウム: 67mg 食塩相当量: 0.8g
16	土	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ベイクドポテト パナナ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉	白菜 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ダイオウマツ コーン パセリ パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ ベーキングパウダー	エネルギー: 350kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 7.4g カルシウム: 122mg 食塩相当量: 0.9g
18	月	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 人参ドレッシングサラダ りんご(加熱)	チーズパンケーキ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 白菜 小松菜 りんご	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー: 317kcal たんぱく: 10.3g 脂質: 6.6g カルシウム: 154mg 食塩相当量: 1g
19	火	軟飯 コンソメスープ ミートローフ 切干大根のサラダ パナナ	味噌おにぎり	豚ひき肉 木綿豆腐 味噌	米 /パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	南瓜 玉ねぎ しめじ 切干大根 人参 パプリカ パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース みりん	エネルギー: 400kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 9.9g カルシウム: 72mg 食塩相当量: 0.7g
20	水	豚丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し ヨーグルト	マーメイド蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 かつお節 ヨーグルト 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 マーメイド	玉ねぎ 干しいたけ 大根 わかめ 昆布 ほうれん草 もやし 人参	水 万能つゆ 水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 408kcal たんぱく: 13.9g 脂質: 9.4g カルシウム: 204mg 食塩相当量: 1.5g
21	木	軟飯 味噌汁 鶏肉の磯辺煮 野菜ソテー りんご(加熱)	マカロニきな粉	油揚げ 味噌 鶏肉 きな粉	米 油 マカロニ 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 昆布 焼きのり キャベツ ピーマン コーン りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩	エネルギー: 317kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 8.5g カルシウム: 44mg 食塩相当量: 0.9g
22	金	【冬至】かぼちゃ軟飯 すまし汁 かれのい竜田煮 冬野菜のごま味噌和え みかん	パンケーキ 牛乳	木綿豆腐 かれのい 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 薄力粉	南瓜 干しいたけ 人参 しめじ 昆布 小松菜 白菜 みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー: 320kcal たんぱく: 14.3g 脂質: 6.8g カルシウム: 188mg 食塩相当量: 0.9g
23	土	軟飯 中華スープ 厚揚げの中華煮 チンゲン菜の和え物 オレンジ	焼き芋 牛乳	厚揚げ 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋	キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー: 326kcal たんぱく: 11.2g 脂質: 9.8g カルシウム: 217mg 食塩相当量: 0.8g
25	月	★クリスマス献立★キャロットライス ミルクスープ 鶏肉の照り煮 フレンチサラダ りんご(加熱)	いちごジャムパンケーキ	牛乳 鶏肉	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ りんご	塩 チキンスープの素 料理酒 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 殺菌酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 344kcal たんぱく: 11.8g 脂質: 9.2g カルシウム: 94mg 食塩相当量: 1g
26	火	軟飯 味噌汁 豚肉の炒め物 手作りなめたけ和え オレンジ	パンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 玉ねぎ 大根 ほうれん草 人参 えのき茸 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 325kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 7.3g カルシウム: 131mg 食塩相当量: 0.8g
27	水	きつねうどん 根菜のサラダ パナナ	ごま塩おにぎり	油揚げ	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	人参 小松菜 長ねぎ パナナ	水 万能つゆ 塩	エネルギー: 333kcal たんぱく: 7.8g 脂質: 7g カルシウム: 81mg 食塩相当量: 0.8g
28	木	軟飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとしらすの甘酢和え チーズ	ジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 食パン マーメイド	干しいたけ 切干大根 しめじ チンゲン菜 昆布 人参 玉ねぎ キャベツ	水 万能つゆ みりん 殺菌酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー: 351kcal たんぱく: 13.9g 脂質: 8g カルシウム: 178mg 食塩相当量: 1.3g

★園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。