



12月 献立表



令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1 金	ご飯 味噌汁 たらの香り焼き 和風マヨサラダ りんご	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 しょうが にんにく 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: 566kcal タンパク: 21.5g 脂質: 15g カルシウム: 226mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 461kcal タンパク: 18.4g 脂質: 12.2g カルシウム: 220mg 食塩相当量: 1.2g
2 土	雑穀ご飯 味噌汁 かれいのオーロラソース焼き 白菜のサラダ チーズ	蒸し大学芋	油揚げ 味噌 かれい チーズ	米 もちきび 黒米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 さつま芋 ごま	干しいたけ 玉ねぎ 水菜 昆布 白菜 人参 チンゲン菜	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢 みりん	エネルギー: 520kcal タンパク: 19.9g 脂質: 12g カルシウム: 182mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 446kcal タンパク: 17.4g 脂質: 10.5g カルシウム: 181mg 食塩相当量: 1.4g
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 しょうが 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: 467kcal タンパク: 15.3g 脂質: 9.2g カルシウム: 76mg 食塩相当量: 0.7g	エネルギー: 393kcal タンパク: 12.8g 脂質: 7.7g カルシウム: 60mg 食塩相当量: 0.5g
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	わかめおにぎり 小魚	かつおフレーク チーズ 煮干し	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 にんにく しょうが バサリ 人参 わかめ ごまめ 小麦の素	水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢	エネルギー: 437kcal タンパク: 20g 脂質: 10.8g カルシウム: 183mg 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 353kcal タンパク: 15.9g 脂質: 8.5g カルシウム: 146mg 食塩相当量: 1.9g
6 水	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 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 小切刻 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま フルーツパン	干しいたけ 白菜 たら 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 穀物酢	エネルギー: 552kcal タンパク: 24.4g 脂質: 22.9g カルシウム: 452mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 446kcal タンパク: 19.9g 脂質: 13.9g カルシウム: 379mg 食塩相当量: 1.3g
7 木	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き おでん風煮物 みかん	スノーボール 牛乳	味噌 ぶり さつま揚げ 牛乳	米 じゃが芋 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 片栗粉 粉糖	小松菜 塩昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 大根 人参 みかん	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 538kcal タンパク: 20.1g 脂質: 23.3g カルシウム: 244mg 食塩相当量: 2g	エネルギー: 395kcal タンパク: 20.1g 脂質: 23.4g カルシウム: 197mg 食塩相当量: 1.5g
8 金	ご飯 ポークカレー 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 春雨 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ	水 カレールウ 穀物酢 塩 ベーキングパウダー	エネルギー: 602kcal タンパク: 14.7g 脂質: 19.2g カルシウム: 121mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 522kcal タンパク: 12.7g 脂質: 18.1g カルシウム: 121mg 食塩相当量: 1.3g
9 土	ピビンパ 中華スープ ポテトのバター醤油和え オレンジ	マシュマロおこし 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 コンフレーク マシュマロ	しょうが 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 チキンスープの素	エネルギー: 620kcal タンパク: 21.8g 脂質: 22.7g カルシウム: 240mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 532kcal タンパク: 18.9g 脂質: 19.3g カルシウム: 191mg 食塩相当量: 1.1g
11 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味炒め 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 しょうが にんにく 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 カレー粉 ベーキングパウダー	エネルギー: 515kcal タンパク: 20.1g 脂質: 14.9g カルシウム: 284mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 422kcal タンパク: 20.1g 脂質: 12.4g カルシウム: 233mg 食塩相当量: 1.2g
12 火	ご飯 味噌汁 たらの天ぷら 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 小切刻 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 大根 きゅうり 人参 南瓜	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 623kcal タンパク: 21.4g 脂質: 18.2g カルシウム: 311mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 536kcal タンパク: 14.5g 脂質: 15.8g カルシウム: 269mg 食塩相当量: 1.2g
13 水	ご飯 すまし汁 【給食の鉄人】鶏肉のリンゴ味噌焼き ブロッコリーサラダ りんご	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 にんにく しょうが 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: 523kcal タンパク: 14.5g 脂質: 15g カルシウム: 54mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 422kcal タンパク: 14.5g 脂質: 11.9g カルシウム: 42mg 食塩相当量: 1.4g
14 木	麦ご飯 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 押し麦 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖	干しいたけ 大根 人参 水菜 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: 478kcal タンパク: 18.7g 脂質: 10.1g カルシウム: 58mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 411kcal タンパク: 16.6g 脂質: 9.9g カルシウム: 144mg 食塩相当量: 1.4g
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 小魚	豚肉 厚揚げ ふりかけかつお 煮干し	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 たら もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり パプリカ みかん	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 穀物酢 塩	エネルギー: 571kcal タンパク: 21.5g 脂質: 12.4g カルシウム: 319mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 495kcal タンパク: 18.9g 脂質: 9.9g カルシウム: 176mg 食塩相当量: 1.4g
16 土	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ベイクドポテト パナナ	魅のラスク 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 小切刻 無塩バター グラニュー糖	白菜 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ダイコン トマト コーン バサリ パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ	エネルギー: 612kcal タンパク: 22.6g 脂質: 18.7g カルシウム: 214mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 505kcal タンパク: 18.3g 脂質: 14.9g カルシウム: 273mg 食塩相当量: 1g
18 月	ご飯 チキンカレー 人参ドレッシングサラダ りんご	チーズパイ 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 油 バイシート	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 りんご	水 カレールウ 人参ドレッシング	エネルギー: 612kcal タンパク: 17.6g 脂質: 21.7g カルシウム: 251mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 534kcal タンパク: 15.3g 脂質: 18.7g カルシウム: 207mg 食塩相当量: 1.5g
19 火	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 切干大根のサラダ パナナ	五平餅	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 濃ソース みりん	エネルギー: 640kcal タンパク: 19.8g 脂質: 15.4g カルシウム: 110mg 食塩相当量: 1g	エネルギー: 547kcal タンパク: 17.1g 脂質: 13.5g カルシウム: 89mg 食塩相当量: 0.9g
20 水	豚丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し ヨーグルト	マーマレード蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 かつお節 ヨーグルト 牛乳	米 小切刻 砂糖 薄力粉 マーマレード	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 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー: 625kcal タンパク: 22.7g 脂質: 15.9g カルシウム: 344mg 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 482kcal タンパク: 19.5g 脂質: 13.4g カルシウム: 280mg 食塩相当量: 1.7g
21 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 野菜ソテー りんご	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 ビーマン 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: 524kcal タンパク: 19.5g 脂質: 13.7g カルシウム: 67mg 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 425kcal タンパク: 15.9g 脂質: 10.9g カルシウム: 53mg 食塩相当量: 1.1g
22 金	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 冬野菜のごま味噌和え みかん	あんこクッキー 牛乳	木綿豆腐 さば 味噌 こしあん 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 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜 みかん	水 塩 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: 724kcal タンパク: 25.6g 脂質: 31.7g カルシウム: 321mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 591kcal タンパク: 20.4g 脂質: 26.2g カルシウム: 256mg 食塩相当量: 0.8g
23 土	ご飯 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 たら 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: 584kcal タンパク: 20.7g 脂質: 17.9g カルシウム: 382mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 482kcal タンパク: 17.4g 脂質: 11.9g カルシウム: 316mg 食塩相当量: 1.1g
25 月	クリスマス献立☆キャロットラペ シチュー スープ ローストチキン フレンチサラダ りんご	いちごジャムパンケーキ の生クリーム添え	牛乳 鶏肉 クリーム	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	人参 バサリ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ りんご	水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホウダイソース 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー: 590kcal タンパク: 19.5g 脂質: 16.5g カルシウム: 149mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 503kcal タンパク: 15.9g 脂質: 13.4g カルシウム: 121mg 食塩相当量: 1.2g
26 火	玄米入りご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 手作りなめたけ和え オレンジ	ポップコーン 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 玄米 小切刻 油 ポップコーン	干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 玉ねぎ しょうが 大根 ほうれん草 人参 えのき茸 オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー: 538kcal タンパク: 20.9g 脂質: 21.3g カルシウム: 234mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 489kcal タンパク: 17.8g 脂質: 17.8g カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1.1g
27 水	きつねうどん 根菜とハムのサラダ パナナ	ごま塩おにぎり 小魚	油揚げ ロースハム 煮干し	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 ごぼう パナナ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 558kcal タンパク: 16.6g 脂質: 11.9g カルシウム: 239mg 食塩相当量: 1.3g	エネルギー: 448kcal タンパク: 13.5g 脂質: 9.9g カルシウム: 190mg 食塩相当量: 1.1g
28 木	ご飯 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 マーマレード	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 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー: 677kcal タンパク: 24g 脂質: 14.3g カルシウム: 229mg 食塩相当量: 2g	エネルギー: 517kcal タンパク: 20.8g 脂質: 12.9g カルシウム: 278mg 食塩相当量: 1.8g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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)
幼 目 標 量	589	20.6	16.4	270	1.6
幼 平 均 量	592	20.8	17.3	227	1.5
乳 目 標 量	493	17.3	13.7	225	1.5
乳 平 均 量	493	17.4	14.5	187	1.3

☆ 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。