

2022年12月

献立表

沼間愛児園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分()はオ	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			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	御飯 ぶりのごまみそやき 鶏と野菜の煮物 豆腐と青菜のスープ	592.2(434.8) 28.0(20.9) 22.9(16.8) 1.5(1.1)	米、砂糖、ごま油、ごま ○ホットケーキミックス ○砂糖	ぶり、木綿豆腐 鶏もも肉、みそ ○卵○バター○牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう ほうれんそう、ねぎ しめじ、いんげん ○バナナ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、鶏がらスープ	バナナケーキ 牛乳
02 金	ロールパン スクエアハンバーグ ポパイサラダ 野菜のスープ	566.1(435.1) 25.2(19.6) 21.3(16.3) 3.1(2.3)	ロールパン、パン粉 砂糖、油 ○米○もち米 ○砂糖○ごま油	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク スライスチーズ ○なると○焼き豚	ほうれんそう、たまねぎ はくさい、コーン缶、にんじん トマト缶 ○たけのこ ○グリーンピース○にんじん	ケチャップ、しょうゆ、酢 コンソメ、食塩、中濃ソース ○しょうゆ○食塩	中華風おこわ お茶
03 土	三色丼 キャベツとツナのサラダ 厚揚げのみそ汁	548.9(391.1) 20.6(15.1) 18.4(13.7) 2.5(1.9)	米、油、砂糖 ○スティックパン	生揚げ、卵、鶏ひき肉 ツナ缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、トマト きゅうり、ほうれんそう いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	スティックパン せんべい、お茶
05 月	御飯 煮魚 おからサラダ 里芋と玉葱のみそ汁	631.8(413.2) 29.5(19.6) 17.9(11.5) 2.4(1.7)	米、さといも、砂糖 マヨネーズ、油 ○メロンパン	かれい、おから みそ、ハム ○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	メロンパン 牛乳
06 火	かきたまうどん さつま芋の甘煮 果物	533.3(401.3) 15.8(12.0) 10.9(8.3) 3.0(2.2)	干しうどん、さつまいも 砂糖、片栗粉 ○米	鶏もも肉、卵、かまぼこ ○ベーコン	たまねぎ、にんじん ほうれんそう ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ みりん ○コンソメ	ピラフ お茶
07 水	御飯 厚揚げとじゃが芋の甘辛煮 白菜の塩昆布和え えのきと長葱のみそ汁	596.0(421.8) 24.0(17.3) 21.8(16.2) 2.7(1.9)	米、じゃがいも、油 砂糖、片栗粉 ○食パン(りす) ○コッペパン○砂糖	生揚げ、豚ひき肉、みそ 塩昆布 ○ピザチーズ○みそ ○牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ ほうれんそう、にんじん えのきたけ	しょうゆ、みりん かつおだし汁、鶏がらスー プ ○みりん	甘みそトースト 牛乳
08 木	御飯 和風ミートローフ 切干大根の旨煮 きゃべつのみそ汁	563.3(427.1) 24.2(18.4) 22.3(16.9) 2.2(1.7)	米、パン粉、砂糖 片栗粉 ○小麦粉○マヨネーズ ○ホットケーキ粉	豚ひき肉、牛乳、みそ 卵、油揚げ、ひじき ○牛乳○ツナ缶	はくさい、たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん、いんげん ○コーン缶○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、食 塩 ○食塩	ツナコーンパン 牛乳
09 金	バーガーパン チキンカツ きゃべつとベーコンドレッシング和え かぶとコーンのスープ	561.7(390.1) 26.3(17.8) 16.8(11.9) 2.5(1.8)	バーガーパン、パン粉 小麦粉、油、砂糖 オリーブ油 ○米○砂糖○ごま	鶏もも皮なし、ベーコン ○煮干し(2歳児以上)	キャベツ、コーン缶 たまねぎ、かぶ、パセリ きゅうり、にんじん ○うめ干し	中濃ソース、酢 コンソメ、しょうゆ ○しょうゆ○わかめふりかけ	梅わかめ御飯 カリカリたつくり(2歳児以 上) お茶
10 土	あんかけごはん ブロッコリーの和風マヨネーズ・トマト かぶの味噌汁	440.2(335.2) 16.2(12.5) 10.2(8.1) 2.3(1.8)	米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉 ○ミルクパン	豚肉、みそ	ブロッコリー、はくさい たまねぎ、トマト、かぶ、 にんじん、かぶ・葉、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、コンソメ、食塩	ミルクパン せんべい、お茶
12 月	豚コーン丼 わかめの和風サラダ 白菜のみそ汁	587.4(440.2) 23.6(17.7) 24.1(18.1) 2.5(1.9)	米、油、砂糖 ○さつまいも ○ホットケーキミックス	豚ひき肉、わかめ、みそ ○チーズ○バター ○牛乳	コーン缶、白菜、トマト きゅうり、しょうが	しょうゆ、酢、かつおだし汁	さつまいものガレット 牛乳
13 火	ミートスパゲティー フレンチサラダ 玉葱とコーンのスープ	629.8(491.3) 22.4(17.7) 18.9(14.8) 1.9(1.5)	スパゲティー、油、砂糖 ○米○揚げ玉 ○砂糖○ごま	豚ひき肉 ○焼きのり○あおのり	たまねぎ、キャベツ コーン缶、パイン缶 にんじん、きゅうり 干しぶどう、パセリ	ケチャップ、酢 コンソメ、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
14 水	御飯 あんかけぎょうざ 小松菜のサラダ 大根のみそ汁	622.2(430.7) 20.6(14.5) 25.0(18.5) 2.4(1.7)	米、ぎょうざの皮、油、砂糖 マヨネーズ、片栗粉、ごま ごま油○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児)○マヨネー ズ	豚ひき肉、ツナ缶、みそ ○粉チーズ○牛乳	もやし、だいこん、こまつな キャベツ、にんじん、ねぎ にら、しょうが ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、酢	フランスせんべい 牛乳
15 木	コッペパン 鮭のチーズ焼き きゃべつとベーコンドレッシング和え マカロニスープ	525.6(398.4) 26.2(20.0) 16.2(12.4) 2.1(1.5)	コッペパン、マヨネーズ、パン 粉 マカロニ、砂糖、オリーブ油 ○米○砂糖	生鮭、ピザチーズ、ベーコン ○鶏ひき肉○油揚げ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり にんじん、パセリ ○にんじん	酢、コンソメ しょうゆ、食塩 ○しょうゆ○みりん	きつねごはん お茶
16 金	御飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え 豚汁	577.9(429.0) 28.7(20.4) 17.7(12.7) 2.1(1.6)	米、さといも 砂糖、ごま ○食パン○砂糖	鶏もも肉、豚こま切れ、みそ ○バター○きな粉○牛乳	ブロッコリー、はくさい だいこん、コーン缶 ねぎ、にんじん、ごぼう	しょうゆ、かつおだし汁	きな粉サンド 牛乳
17 土	豚肉の生姜焼き丼 大根サラダ じゃがいもと玉葱のみそ汁	551.0(421.6) 22.6(17.6) 12.6(9.4) 2.6(1.8)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、油 ○米	豚肉、みそ、ツナ缶	だいこん、たまねぎ、きゅうり にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	青菜のおにぎり お茶
19 月	御飯 さわらの照り焼き キャベツの胡麻ネーズ和え むらくもスープ	609.2(464.0) 30.4(23.4) 25.0(19.1) 2.8(2.1)	米、マヨネーズ、片栗粉 砂糖、ごま ○食パン○小麦粉 ○砂糖○油	さわら、絹ごし豆腐、鶏むね肉 卵、ちくわ、なると ○豚ひき肉○スキムミルク ○ピザチーズ○バター○牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、パセリ ○たまねぎ○にんじん	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○ケチャップ○食塩	パン格拉タン お茶
20 火	カレーうどん ジャーマンポテト・チーズ 果物	573.6(437.3) 19.7(15.0) 16.9(12.8) 4.2(3.2)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米	豚肉、ベーコン チーズ、かまぼこ ○焼きのり	たまねぎ、にんじん、ねぎ パセリ、グリーンピース	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 ○いりこと青菜のふりかけ	いりこと青菜のおにぎり お茶
21 水	御飯 レバーのかりんあげ ほうれん草ときのこのサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	680.8(470.8) 26.5(18.8) 23.3(16.9) 2.6(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ ○食パン(りす) ○コッペパン○砂糖	鶏レバー、油揚げ みそ、ベーコン ○バター○コンデンスミルク ○牛乳	ほうれんそう、たまねぎ しめじ、えのきたけ コーン缶、しょうが	ケチャップ、しょうゆ かつおだし汁 ウスターソース	練乳トースト 牛乳
22 木 冬至	御飯 高野豆腐の揚げ煮 かぼちゃの甘煮 大根とわかめのみそ汁	545.5(414.2) 20.9(15.9) 20.1(15.3) 2.3(1.7)	米、砂糖、油、片栗粉 ○小麦粉○ごま油 ○片栗粉	豚ひき肉、凍り豆腐 みそ、わかめ ○豚ひき肉○卵 ○えび○牛乳	かぼちゃ、だいこん 赤ピーマン、ピーマン たまねぎ○ねぎ○万能ねぎ ○にんじん○にら	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○かつおだし汁 ○しょうゆ○酢○食塩	ニラチヂミ 牛乳
23 金 誕生会	卵・ハムサンド X'masチキン ブロッコリーサラダ コーンスープ	620.3(495.2) 27.9(22.1) 34.0(27.0) 2.4(1.9)	食パン、マヨネーズ 油、砂糖 ○ロールケーキ	鶏もも肉、卵、ハム ○ホイップクリーム○牛乳	ブロッコリー、コーン缶 クリームコーン缶、きゅうり にんじん、しょうが ○いちご○みかん缶	しょうゆ、酢 コンソメ、食塩	ロールケーキ 牛乳
24 土	きつねうどん さつま芋のレモン煮 果物	477.9(355.6) 16.2(12.3) 6.1(4.8) 2.4(1.7)	ゆでうどん、さつまいも、砂糖 ○米○砂糖	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ ○チーズ○かつお節 ○焼きのり	ほうれんそう、レモン、ねぎ	しょうゆ、みりん 食塩、かつおだし汁 ○しょうゆ	チーズおかかおにぎり お茶
26 月	キッズピピンパ コロコロサラダ はくさいのスープ	549.5(411.5) 19.7(14.4) 19.3(14.2) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖、ごま ごま油、油 ○ホットケーキミックス○砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム ○バター○牛乳	もやし、ほうれんそう はくさい、にんじん、きゅうり コーン缶、ねぎ、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、コンソメ、食塩	スティックホットケーキ 牛乳
27 火	御飯 松風焼き 梅肉あえ わかめと麩のみそ汁	564.2(416.6) 22.6(16.2) 15.8(11.4) 2.4(1.8)	米、パン粉、砂糖 油、焼ふ、ごま ○クラッカー○砂糖(りす・きり ん) ○マシュマロ(2歳児以上)	鶏ひき肉、みそ、牛乳 わかめ、かつお節 ○牛乳	はくさい、たまねぎ きゅうり、にんじん、うめ干し ○りんご(りす・きりん)	かつおだし汁、みりん	ジャムサンド(りす・きり ん) マシュマロサンド せんべい、牛乳
28 水	ハヤシライス 大根とハムのりんご酢のサラダ コーンスープ	487.1(365.8) 14.8(11.3) 11.1(8.4) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、オリーブ油 砂糖、油 ○ホットケーキミックス○黒砂糖	豚肉、ハム ○牛乳	たまねぎ、だいこん クリームコーン缶、コーン缶 にんじん、きゅうり	ハヤシルウ、りんご酢 コンソメ、食塩	黒糖蒸しパン お茶