

2021年12月

献 立 表

逗子なないろ保育園

日付	献立	3時おやつ	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)			
				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 水	ごはん 白身魚フライ ひじきと切干大根の煮物 きのこのみそ汁	オレンジゼリー ビスケット 牛乳	629.2(466.2) 26.3(19.5) 13.7(10.0) 1.9(1.4)	米、パン粉、油、小麦粉、 三温糖、○ビスケット	○牛乳、たら、米みそ	○みかん缶、たまねぎ、切 り干しだいこん、にんじ ん、しめじ、えのきたけ、 ひじき、いんげん、かんで ん	煮干だし汁、かつお・昆布 だし汁、中濃ソース、しょ うゆ
02 木	スパゲティナーポリタン ブロッコリーフレンチサラダ 白菜のスープ みかん	わかめおにぎり 煮干し（幼児） 麦茶	577.0(423.2) 18.2(13.4) 14.9(11.2) 1.7(1.2)	○米、スパゲティ、オ リーブ油、油、三温糖、○ ごま（乾）	ベーコン、チーズ、○いわ し(煮干し)、粉チーズ、鶏が らスープ	みかん、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、ブロッコ リー、はくさい、にんじ ん、ピーマン、炊き込みわ かめ	食酢、ケチャップ、ウス ターソース、食塩
03 金	カレーライス 大根とツナの和え物 豆腐と小松菜のすまし汁	チーズ蒸しパン 牛乳	686.8(515.1) 24.7(18.6) 26.6(20.0) 2.8(2.1)	米、じゃがいも、○ホット ケーキ粉、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木 綿豆腐、ツナ油漬缶、○ チーズ、スキムミルク、○ スキムミルク	だいこん、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、ごまこ な、えのきたけ、コーン缶	かつおだし汁、カレール ウ、しょうゆ、食塩
04 土	みそ豚丼 きゅうりの昆布和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	きな粉サンド 麦茶	465.5(349.1) 16.4(12.3) 12.8(9.6) 2.1(1.6)	米、○食パン、○グラ ニュー糖、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、米みそ、油 揚げ、○バター、○きな 粉、○スキムミルク	もやし、たまねぎ、チンゲ ンサイ、きゅうり、赤ピー マン、塩こんぶ、カットわ かめ	煮干だし汁、しょうゆ
06 月	コッペパン ミートローフ 鉄骨サラダ かぶのスープ・牛乳	鮭菜飯 麦茶	704.2(528.2) 29.4(22.1) 24.6(18.5) 2.6(2.0)	○米、コッペパン、パン 粉・半生、マヨネーズ、す りごま、三温糖、ごま油、 ○ごま	牛乳、豚ひき肉、だいす 水煮缶詰、○さけ(塩)、 ヨーグルト(無糖)、スキムミ ルク、しらす干し(半乾 燥)、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、きゅ うり、かぶ、にんじん、ひ じき、○菜飯	ケチャップ、食酢、ウス ターソース、しょうゆ
07 火	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜ともやしの和え物 里芋とねぎのみそ汁	ホットケーキ 牛乳	600.3(450.3) 24.3(18.2) 16.1(12.1) 2.0(1.5)	米、○ホットケーキ粉、さ といも、片栗粉、油、三温 糖、○メーブルシロップ、 ○油	○牛乳、鶏レバー、○調製 豆乳、米みそ	もやし、ごまつな、ねぎ、 にんじん、コーン缶、しょ うが	煮干だし汁、ケチャップ、 しょうゆ、ウスターソー ス
08 水	カレーうどん 高野豆腐と根菜の煮物 バナナ	五平餅 麦茶	600.4(450.3) 19.3(14.5) 14.6(11.0) 2.6(2.0)	干しうどん、じゃがいも、 ○米、○もち米、油、○三 温糖、三温糖、○すりごま	豚肉(もも)、凍り豆腐、○米 みそ	バナナ、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、ごぼう、ね ぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつ おだし汁、カレールウ、 しょうゆ、みりん、○みり ん
09 木	キッズピビンバ さつま芋の甘煮 厚揚げと大根のみそ汁	にゅうめん 麦茶	628.2(471.2) 24.7(18.5) 13.9(10.4) 2.7(2.1)	○干しそうめん、米、さつ まいも、三温糖、ごま、ご ま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、○鶏 むね肉、生揚げ、米みそ	もやし、ほうれんそう、だ いこん、○はくさい、にん じん、○ねぎ、○にんじ ん、ねぎ、しょうが	○かつお・昆布だし汁、か つお・昆布だし汁、しょう ゆ、○しょうゆ
10 金	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き うの花炒り煮 白菜のみそ汁	ラスク 牛乳	550.1(412.7) 25.4(19.0) 17.5(13.1) 1.8(1.3)	米、○ラスク、マヨネ ーズ、ごま油、小麦粉、三温 糖	○牛乳、さけ、おから、米 みそ、油揚げ、ちくわ	はくさい、たまねぎ、にん じん、葉ねぎ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、み りん、パセリ粉、カレー 粉、食塩
11 土	ツナカレーピラフ きゃべつとウィンナーの蒸し煮 マカロニスープ	りんごジャムサンド 麦茶	442.4(331.8) 12.4(9.3) 9.4(7.1) 1.1(0.8)	米、○食パン、じゃがい も、マカロニ・スパゲ ティ	ウインナー、ツナ油漬缶、 鶏がらスープ	にんじん、キャベツ、たま ねぎ、○りんごジャム、 コーン缶	カレー粉、パセリ粉、食塩
13 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 白菜の梅肉和え 小松菜のすまし汁・りんご	マカロニきな粉 牛乳	557.5(418.2) 25.9(19.4) 14.5(10.9) 1.6(1.2)	米、○マカロニ、○グラ ニュー糖、油、ごま、三温 糖	○牛乳、鶏もも肉、○きな 粉、米みそ、○スキムミル ク、かつおぶし	はくさい、りんご、ごまこ な、きゅうり、にんじん、 えのきたけ、梅肉	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、食塩
14 火	フランスパン（乳児：バターロール） クリームシチュー ウインナーソーテ グリーンサラダ	ひじきの御飯 麦茶	616.4(495.0) 24.5(19.3) 22.2(18.7) 1.6(1.2)	○米、じゃがいも、小麦 粉、油、○三温糖、三温糖 幼児：フランスパン 乳児：バターロール	牛乳、鶏もも肉、ウイン ナー、○豚ひき肉、○油揚 げ、スキムミルク、バ ター、鶏がらスープ	たまねぎ、キャベツ、ク リームコーン缶、きゅ うり、ブロッコリー、にん じん、○にんじん、○ひじ き	食酢、○しょうゆ、食塩
15 水	ごはん かじきのさっぱり甘酢ソース ネパネパ和え 豆腐とわかめのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	627.6(454.8) 27.7(20.1) 18.9(14.0) 2.3(1.7)	米、○食パン、油、片栗 粉、三温糖	○牛乳、かじき、木綿豆 腐、納豆、米みそ	もやし、たまねぎ、ごまこ な、えのきたけ、にんじ ん、○いちごジャム、カッ トわかめ	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、食酢
16 木	ごはん 畑のハンバーグ きんぴら炒め 玉ねぎとお麩のみそ汁	ツナコーンパン 牛乳	682.0(511.5) 26.7(20.0) 25.1(18.8) 2.4(1.8)	米、○ホットケーキ粉、○ マヨネーズ、パン粉・半 生、三温糖、焼☆(車☆)、 ごま油、ごま	○牛乳、豚ひき肉、だいす 水煮缶詰、○ツナ油漬缶、 牛乳、米みそ、スキムミル ク、油揚げ	たまねぎ、れんごん、にん じん、しらたき、ごぼう、 ○コーン缶、○たまねぎ、 いんげん	煮干だし汁、ケチャップ、 しょうゆ、ウスターソー ス、みりん、○パセリ粉
17 金	とん汁うどん マセドアンサラダ バナナ	昆布おにぎり 煮干し（幼児） 麦茶	544.9(406.5) 20.4(15.2) 10.0(7.5) 2.1(1.6)	干しうどん、○米、じゃが いも、マヨネーズ、○ごま	豚肉(もも)、米みそ、チー ズ、ハム、○いわし(煮干 し)、スキムミルク	バナナ、はくさい、だいこ ん、にんじん、きゅうり、 しめじ、ごぼう、ねぎ、 コーン缶、○塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、みり ん
18 土	そばろあんかけ丼 さつま芋の甘煮 お麩のみそ汁	ぶどうばん クッキー せんべい 麦茶	682.6(512.0) 18.7(14.0) 16.0(12.0) 2.4(1.8)	米、○ぶどうパン、さつま いも、○クッキー、○せん べい、三温糖、油、片栗 粉、焼☆	豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、いん げん、カットわかめ、しょ うが	煮干だし汁、しょうゆ
20 月	肉豆腐丼 南瓜のいとこ煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 みかん	しらすトースト 牛乳	633.5(477.0) 23.9(18.1) 18.2(13.7) 2.6(2.0)	米、三温糖、○マヨネ ーズ、片栗粉 ○幼児：コッペパン ○乳児：食パン	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、あずき(ゆで)、 油揚げ、米みそ、○しらす 干し、○粉チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、みか ん、はくさい、ねぎ、えの きたけ、にんじん、カット わかめ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょ うゆ、みりん
21 火	和風スパゲティ 小松菜のサラダ じゃが芋のスープ	そばろごはん 麦茶	579.7(434.8) 23.5(17.6) 13.5(10.1) 1.6(1.2)	○米、じゃがいも、マヨ ネーズ、オリーブ油、○ご ま（乾）、○三温糖、ごま （乾）	鶏もも肉、○豚ひき肉、ツ ナ油漬缶、スキムミルク、 鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、なす、 ごまつな、エリンギ、○ にんじん、にんじん、万 能ねぎ、○しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、み りん
22 水	ごはん 鮭の香り味噌焼 三色野菜のおかか和え 豆腐みそ汁	スイートポテトパン 牛乳	583.1(403.1) 29.8(21.3) 13.8(9.6) 2.3(1.6)	米、○コッペパン、○さつ まいも、○三温糖、三温 糖、ごま、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、 米みそ、○バター、かつお 節	もやし、ごまつな、なめ こ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、み りん
23 木	ハヤシライス キャベツともやしの海苔サラダ お麩のすまし汁	コーンフレーク バナナ 牛乳	642.2(481.7) 19.3(14.5) 18.5(13.9) 2.7(2.0)	米、じゃがいも、○コーン フレーク、三温糖、油、焼 ☆、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)	○バナナ、たまねぎ、もや し、にんじん、キャベツ、 焼きのり	かつお・昆布だし汁、ハヤ シルウ、食酢、しょうゆ
24 金 誕生会	チーズパン タンドリーチキン リースポテトサラダ 白菜のミルクスープ	クリスマスカップケーキ 牛乳	658.3(481.4) 29.2(21.6) 29.7(21.8) 1.8(1.3)	じゃがいも、ロールパン、 ○小麦粉、○グラニュー 糖、マヨネーズ、○ペー キングパウダー	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨ ーグルト(無糖)、○ホイッ プクリーム(乳脂肪、○卵、○バ ター、ハム、ベーコン、スキ ムミルク、鶏がらスープ	はくさい、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、コーン 缶、○いちご	ケチャップ、しょうゆ、カ レー粉、食塩
25 土	ミートスパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ 玉ねぎとベーコンのスープ	かやくごはん 麦茶	585.9(439.4) 20.7(15.5) 13.8(10.4) 1.1(0.9)	○米、スパゲティ、油、 小麦粉、三温糖	豚ひき肉、○鶏もも肉、ハ ム、○油揚げ、ベーコン、 鶏がらスープ	たまねぎ、ホールトマト缶 詰、だいこん、きゅうり、 にんじん、○しめじ、○に んじん、○ごぼう	○かつおだし汁、りんご 酢、ケチャップ、○みり ん、○しょうゆ、ウスター ソース、食塩、パセリ粉
27 月	和風うどん おからサラダ バナナ	チーズおかおにぎり 麦茶	571.5(418.9) 21.9(16.2) 10.1(7.5) 4.0(3.0)	○米、干しうどん、マヨ ネーズ、○ごま、三温糖	鶏肉(もも皮なし)、おから、 ○チーズ、かまぼこ、ハ ム、スキムミルク、○かつ お節	バナナ、ブロッコリー、は くさい、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、 ○しょうゆ、食塩
28 火	豚コーン丼 きゅうりともやしのナムル きゃべつと油揚げのみそ汁	クリームパン 牛乳	579.5(406.5) 23.3(16.5) 21.4(15.0) 2.0(1.4)	米、○クリームパン、三温 糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、油揚 げ、米みそ	もやし、コーン缶、きゅ うり、キャベツ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本 みりん

※マヨネーズは卵なしを使用しています