

12月予定献立表

令和4年度 認定こども園おおい

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		カや体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	木	塩せん 牛乳	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め ブロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁(なめこ・わかめ)	☆ココア パウンドケーキ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 バター ホットケーキの素	生揚げ 豚肉 みそ ツナ 卵 牛乳	人参 えのき茸 ねぎ ブロッコリー きゅうり なめこ わかめ
2	金	しょうゆ せんべい 牛乳	うどん	シュンユイ キャベツと人参の甘酢和え	☆プリン 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖	メルルーサ 鶏肉 牛乳 卵	生姜 キャベツ 人参 ねぎ
3	土	クッキー 牛乳	ごはん	肉野菜炒め わかめサラダ みそ汁(ふ・ねぎ)	うすやきせんべい クッキー 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ピーマン わかめ もやし 人参 ねぎ
5	月	せんべい 牛乳	ごはん	さばのみそ煮 干草和え みそ汁(豆腐・白菜)	☆ナポリタン 牛乳	米 砂糖 ごま 油 スパゲティ	さば かまぼこ みそ 豆腐 ハム 牛乳	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 白菜 ピーマン 玉ねぎ
6	火	ポーロ 牛乳	冬野菜 カレー	大豆とひじきの煮物 フルーツ(みかん)	ビスケット しょうゆせんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 大豆	れんこん 玉ねぎ 人参 白滝 グリーンピース ひじき みかん
7	水	やさいせん 牛乳	食パン	鶏肉の香味揚げ コールスロー スープ(玉ねぎ・人参)	☆おにぎり (おかかごま) 麦茶	パン 片栗粉 油 砂糖 米 ごま マヨネーズ	鶏肉 ハム 糸けつり 牛乳	生姜 にんにく 青のり キャベツ 人参 玉ねぎ のり
8	木	ビスケット 牛乳	ごはん	揚げ出し豆腐そぼろあん 人参のクリームーサラダ みそ汁(ふ・もやし)	どら焼き 塩せんべい 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ふ	豆腐 鶏肉 ヨーグルト みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン もやし
9	金	せんべい 牛乳	ごはん	かれいのごまみそ焼き ほうれん草のナムル けんちん汁	☆かんだんくずもち 牛乳	米 砂糖 ごま 油 里芋	かれい ハム みそ 牛乳 とり肉 油揚げ	ほうれん草 もやし ねぎ 大根 人参 ごぼう
10	土	サブレ 牛乳	ごはん	豚肉とねぎの炒め煮 大根の塩昆布和え みそ汁(キャベツ・わかめ)	黒糖ロール 揚げせんべい 牛乳	米 油 砂糖 パン	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ わかめ 昆布
12	月	ほんせん (小魚) 牛乳	ごはん	すき焼き風煮 あけほのポテト みそ汁(ふ・玉ねぎ)	☆シュガー スティックパイ 牛乳	米 油 じゃがいも ふ 砂糖 パイシート マヨネーズ	豚肉 豆腐 牛乳	白菜 えのき茸 ねぎ 玉ねぎ 白滝
13	火	クラッカー 牛乳	ごはん	春巻 小松菜の納豆和え かきたま汁	☆グレーゼリー 牛乳	米 砂糖 油 春雨 春巻の皮	豚肉 えび 納豆 卵 牛乳	小松菜 人参 しいたけ たけのこ ねぎ みかん
14	水	せんべい 牛乳	バター ロール	エビマカロニグラタン キャベツとツナのサラダ コンスープ	☆そぼろごはん 麦茶	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 米 パン粉 砂糖 マヨネーズ	えび 牛乳 チーズ 鶏肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン
15	木	ビスケット 牛乳	ごはん	チリコンカーン ブロッコリーと人参のごま和え スープ(キャベツ・ハム)	☆バナナ パウンドケーキ のむヨーグルト	米 油 ごま 砂糖 ホットケーキの素 バター	大豆 豚肉 ハム 卵 のむヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく トマト ブロッコリー キャベツ バナナ レモン
16	金	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	揚げ団子の甘辛和え もやしとハムのナムル みそ汁(豆腐・なめこ)	焼き干芋 野菜かりんとう 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま 焼き干芋	豚肉 豆乳 ハム みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり なめこ
17	土	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 キャベツともやしのドレッシング みそ汁(ねぎ・わかめ)	ミニパン(クリーム) 青のりせんべい 牛乳	米 マーマレード 油 砂糖 パン	鶏肉 みそ 牛乳	キャベツ もやし 人参 わかめ ねぎ
19	月	やさいせん 牛乳	カレー うどん	ウインナーのケチャップあえ 甘酢あえ	☆きな粉サンド 牛乳	うどん カレールー 砂糖 パン マーガリン	鶏肉 ウインナー 牛乳	昆布 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ
20	火	せんべい 牛乳	ごはん	白身魚のフライタルタルソース 大根とツナの和風サラダ みそ汁(あげ・かふ)	ヨーグルト せんべい塩 牛乳	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油 砂糖	メルルーサ ツナ みそ 油あげ 牛乳	玉ねぎ きゅうり 大根 人参 かぶ
21	水	ビスケット 牛乳	黒糖パン	スペイン風オムレツ キャベツとツナのマヨサラダ スープ(コーン・わかめ)	☆おにぎり(青菜) 麦茶	パン じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 米	ウインナー 卵 ツナ 牛乳	玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン わかめ のり 青菜
22	木	ポーロ 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 かぼちゃの含め煮 すまし汁(かまぼこ・わか菜)	☆いちごゼリー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	人参 ねぎ にんにく みかん かぼちゃ チンゲン菜
23	金 誕 生 会	やさいせん 牛乳	ピラフ	煮込みハンバーグ ポテトサラダ スープ(玉ねぎ・人参) ヤクルト	ケーキ 牛乳	米 油 バター 砂糖 じゃがいも マヨネーズ デグラスソース	ウインナー 牛乳 生クリーム	玉ねぎ パプリカ グリーンピース 人参 コーン きゅうり
24	土	クッキー 牛乳	ごはん	鶏肉の甘辛煮 もやしのごま和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	カステラ 塩せんべい 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉	鶏肉 ハム みそ 牛乳 卵	玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり 人参 なめこ ねぎ
26	月	ビスケット 牛乳	うどん	かき揚げ マカロニサラダ	☆ツナ昆布ご飯 麦茶	うどん マヨネーズ マカロニ てんぷら粉 油 砂糖 米	えび いか かまぼこ 牛乳 ロースハム ツナ	キャベツ 人参 きゅうり ピーマン ねぎ 昆布 玉ねぎ
27	火	ポーロ 牛乳	ポーロ カレー	切干大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	おせんべい クッキー のむヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 バナナ
28	水	えびせん 牛乳	ごはん	肉じゃが キャベツのごま酢あえ みそ汁(ふ・わかめ)	☆クッキー 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ふ バター ホットケーキの素	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり わかめ

平均
栄養価

乳児食(基準献立) エネルギー488kcal たんぱく質17.7g 脂質15.4g 食塩相当量1.6g ※献立変更により栄養価が変わることがあります
 幼児食(基準献立) エネルギー553kcal たんぱく質21.8g 脂質18.4g 食塩相当量1.9g