

# 令和4年度 12月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			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	
19月	麦ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんサラダ みそ汁(だいこん)	米、さつまいも、マヨドレ、押麦、白すりごま、なたね油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、れんこん、にんじん、こまつな、しょうが、カットわかめ	ふかし芋 牛乳
20火	ごはん れんこんハンバーグ 付け野菜(ブロッコリー) みそ汁(さつまいも) 果物(みかん)	米、合い挽肉、さつまいも、片栗粉	牛乳、しぼり豆腐、みそ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、れんこん、にんじん、しめじ、青のり、カットわかめ	クリームワッフル 牛乳 未:豆乳プリン
<b>お誕生月お祝いメニュー</b>					
21水	飛騨牛カレー キャベツのツナサラダ 果物(みかん)	米、じゃがいも、米粉、三温糖、なたね油	牛乳、牛肉小間切れ、無調整有機豆乳、ツナ、きな粉	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さつま芋ペースト、コーン、レモン果汁、福神漬け	手作りさつまいももち
22木	麦ごはん 鱈の照り焼き 切干大根のお浸し 豚汁 果物(みかん)	米、つきこん、さといも、押麦、ごま油	牛乳、さわら、豚肉、みそ、ツナ	みかん、ほうれんそう、にんじん、だいこん、国産切干だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	かぼちゃポーロ 牛乳
23金	ミートスパゲッティー キャロットロール 鶏の唐揚げ・彩り野菜 フライドポテト コンソメスープ オレンジ	キャロットロール、スパゲッティー、油、片栗粉、米粉マカロニ、なたね油、オリーブ油	牛乳、鶏肉、あいびき肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ミニトマト、トマトピューレ、コーン、サラダ菜、しょうが、にんにく	クリスマスケーキ 牛乳 未:クリスマスデザート
<b>クリスマスメニュー</b>					
26月	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のごま和え みそ汁(はくさい) 果物(りんご)	米、ホットケーキミックス、糸こんにゃく、じゃがいも、てんさい糖、なたね油、三温糖、白ごま	牛肉、焼き豆腐、無調整有機豆乳、みそ	ほうれんそう、りんご、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、にんじん、カットわかめ	手作りキャロット蒸しパン 牛乳
27火	ごはん 鶏の照り焼き キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁(なめこ・豆腐)	米、日清マヨドレ、三温糖、白ごま	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、みそ	キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	みだらし団子 牛乳 未:お米でスイートポテト
28水	ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁(厚揚げ) 果物(りんご)	米、糸こんにゃく、三温糖、白いりごま、ごま油、食パン、マヨドレ	牛乳、さけ、鶏ひき肉、厚揚げ、みそ	りんご、ごぼう、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	手作り和風トースト 牛乳

\*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	578Kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	17.5g
食塩	1.6g

\*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

\*土曜日は、お菓子がです。

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。