

# 令和4年度 12月 献立表

宮保育園

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	
01 木	麦ごはん さばのみそ煮 白菜のおかか和え すまし汁(ふ)	米、押麦、三温糖、 ふ	牛乳、さば、みそ、 かつお節	はくさい、こまつ な、にんじん、えの きたけ、みつば、 しょうが	ひこうきビスケット 牛乳
02 金	天然酵母パン コールスローサラダ 鮭ときのこのシチュー 果物(みかん)	酵母パン、じゃがい も、油、三温糖	牛乳、さけ	みかん、キャベツ、 たまねぎ、にんじ ん、はくさい、しめ じ、コーン	お菓子 牛乳
05 月	マーボー丼 シュウマイ 春雨スープ 果物(みかん)	米、無塩バター、小 麦粉、てんさい糖、 はるさめ、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 無添加国産ポーク シュウマイ、豚ひき 肉、卵、みそ	みかん、りんご、はく さい、チンゲンサイ、 たまねぎ、ねぎ、にん じん、しょうが、カッ トわかめ	手作りりんごケー キ 牛乳
06 火	ごはん いわしの蒲焼 ひじきの煮つけ かき玉汁(みつば) 果物(りんご)	米、片栗粉、油、三 温糖、なたね油	牛乳、イワシ開き、 卵、油揚げ	りんご、にんじん、た まねぎ、国産長ひじ き、みつば、国産干し しいたけ、しょうが	ミレービスケット 牛乳
07 水	焼きそば キャベツとレンコンのサ ラダ わかめスープ 果物(バナナ)	焼きそばめん、マヨ ドレ、なたね油	牛乳、豚肉、ツナ、	バナナ、キャベツ、た まねぎ、れんこん、に んじん、もやし、紅 しょうが、カットわか め、青のり	もち小丸 牛乳 未:クラッカー
08 木	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜とカリカリじゃこ のお浸し みそ汁(なめこ)	米、三温糖、白いり ごま、ごま油	牛乳、豆腐、鶏 肉、高野豆腐、み そ、しらす干し	こまつな、にんじん、 たまねぎ、なめこ、だ いこん、ねぎ、いんげ ん、国産干ししいた け、カットわかめ	ココアプリン
09 金	ごはん 手作り豆腐がんも 春雨とみかんのサラダ 豆腐みそ汁 果物(みかん)	米、はるさめ、なた ね油、三温糖、片栗 粉	牛乳、しほり豆腐、 木綿豆腐、鶏ひき 肉、みそ	みかん、みかん缶、はく さい、きゅうり、ねぎ、 にんじん、ごぼう、コー ン、国産干ししいたけ、 カットわかめ、国産米ひ じき、しょうが	おさかなせんべい 飲むヨーグルト 未:むらさき芋せんべ い
12 月	雑穀ごはん 鶏肉の香味焼き 大根サラダ 里いものみそ汁	米、さといも、米粉 マカロニ、マヨドレ	牛乳、鶏肉、みそ、 ツナ油漬け	だいこん、たまね ぎ、きゅうり、まい たけ、カットわか め、にんにく	手作りマカロニお かき 牛乳
13 火	ごはん 関東煮 ほうれん草と白菜のおひ たし 果物(みかん)	米、つきこん、三温 糖	飲むヨーグルト、 卵、厚揚げ	みかん、だいこん、 はくさい、ほうれん そう、にんじん	おもち 牛乳 国産りんごタルト
14 水	五目うどん 国産かぼちゃのひき肉 フライ 果物(バナナ)	うどん、パインパ ン、なたね油	牛乳、鶏肉、油揚げ	バナナ、かぼちゃのひ き肉フライ、だいこ ん、にんじん、ねぎ、 こまつな、国産干しし いたけ	ミニパインパン 牛乳
15 木	ごはん サバの塩焼き 切干大根の煮付け さつま汁 果物(りんご)	切りもち、米、さつ まいも、三温糖、な たね油	さば、豚肉、みそ、 油揚げ、牛乳	りんご、だいこん、 にんじん、国産切干 だいこん、ねぎ、焼 きのり	たまりせんべい 牛乳
16 金	さつま芋ごはん 白身魚の天ぷら ほうれん草のお浸し みそ汁(えのき)	米、さつまいも、小 麦粉、なたね油、三 温糖、ごま塩	牛乳、ほき、木綿豆 腐、みそ	もやし、ほうれんそ う、にんじん、えの きたけ、カットわか め	お菓子 牛乳

お餅つき

# 令和4年度 12月 献立表

宮保育園

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	ミートスパゲッティ 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、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: クリスマステザート
<b>クリスマスメニュー</b>					
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	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	手作りさつまいももち
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	手作りの和風トースト 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。