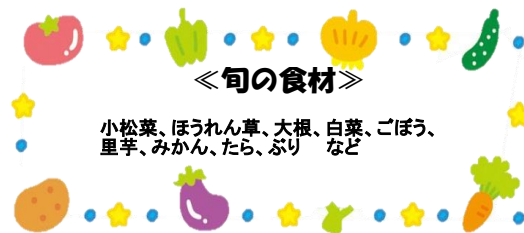


# 令和4年 12月 予定献立表 太陽認定こども園

日(曜)	献立	エネルギーKcal			主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの			
1(木)	ご飯、大根の味噌汁 鰯の蒸し焼き 高野豆腐の卵とじ、いんげんのごま和え	599(478) 27.6(22.2) 23.6(17.8)		精白米 小麦粉 砂糖	鰯、高野豆腐 油揚げ、鶏卵 バター、牛乳	えのき、人参 干し椎茸、大根 いんげん、もやし	麦茶 せんべい	【ワッフルの日】 ココアワッフル 牛乳、(以)クッキー	
2(金)	ご飯、卵のスープ 春巻き わかめときゅうりの中華サラダ、トマト	578(486) 18.8(17.0) 17.6(17.1)		精白米 春巻きの皮 調合油	豚肉 ハム、鶏卵 わかめ、小豆	たけのこ、ネギ きゅうり、人参 トマト	牛乳 焼きうどん 麦茶 (以)せんべい		
3(土)	スープバゲティ 果物	608(522) 17.7(16.0) 25.1(22.0)		うどん 小麦粉	鶏肉 鶏卵 油揚げ	人参、玉ねぎ 干し椎茸 三つ葉、果物	プリン カステラ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい		
5(月)	ご飯、豆腐のすまし汁 肉野菜炒め ブロッコリーのおかか和え、ミニチーズ	591(504) 18.2(14.9) 27.4(21.9)		精白米 小麦粉 調合油	豚肉、豆腐 チーズ 牛乳、削り節	玉ねぎ、人参 ピーマン、もやし ブロッコリー、水菜	野菜ジュース フルーチェ ウエハース		
6(火)	わかめご飯、じゃが芋の味噌汁 鰯のバター醤油焼き 切干大根の炒り煮、かぶの漬物	594(509) 21.0(18.9) 23.0(18.5)		精白米 パイシート じゃが芋	鰯、わかめ 豆腐、油揚げ 醤油、バター	かぶ、人参 キャベツ、切干大根 玉ねぎ、りんご	ヨーグルト アップルパイ 牛乳		
7(水)	ご飯、きくらげのスープ ささ身のレモンマヨソースかけ 小松菜と厚揚げのソテー、さつま芋の煮物	608(524) 21.1(19.0) 17.6(16.9)		精白米 さつま芋 パン	ささ身 生揚げ、チーズ ウインナー	小松菜 人参、ネギ 玉ねぎ	牛乳 毛布の中の子豚 野菜ジュース		
8(木)	ご飯、えのきの味噌汁 ほっけの塩焼き 肉じゃが、ほうれん草の納豆和え	600(497) 23.0(18.6) 19.0(15.3)		精白米 白玉粉 じゃが芋	ほっけ、豚肉 納豆、豆腐 豆乳、牛乳	人参、玉ねぎ ほうれん草、もやし えのき、ネギ	バナナ マラサダ風 牛乳		
9(金)	ご飯、セロリのスープ 肉団子のトマト煮込み マカロニサラダ、ミニゼリー	588(497) 22.1(19.0) 21.2(18.5)		精白米 うどん マカロニ	豚肉、鶏卵 ハム、牛乳 醤油	玉ねぎ、人参 きゅうり、セロリ マッシュルーム	牛乳 肉うどん 果物 麦茶		
10(土)	生活発表会								
12(月)	ご飯、油揚げの味噌汁 鶏肉のBBQソース 南瓜サラダ、ポイルブロッコリー	597(497) 23.3(18.9) 23.6(18.9)		精白米 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 ハム、油揚げ 牛乳	りんご、南瓜 玉ねぎ、きゅうり ブロッコリー、いんげん	野菜ジュース シュークリーム 果物 牛乳		
13(火)	パン、クリームシチュー 鮭のムニエル チンゲン菜のソテー、果物	611(508) 25.1(21.4) 26.1(22.7)		パン 精白米 じゃが芋	鮭、豚肉 ベーコン 鶏肉、バター	玉ねぎ、しめじ 舞茸、チンゲン菜 人参、コーン	牛乳 五目おにぎり 麦茶 (以)せんべい		
14(水)	ご飯、わかめの味噌汁 豚の生姜焼き コールスローサラダ、トマト	601(508) 21.4(17.4) 20.3(17.6)		精白米 パン 砂糖	豚肉 ハム、わかめ 牛乳、味噌	玉ねぎ、キャベツ 人参、きゅうり 大根、トマト	麦茶 ビスケット	ジャムサンド 果物 牛乳	
15(木)	ご飯、冬野菜の味噌汁 まぐろのりんご照り煮 白菜の煮びたし、玉子焼き	618(522) 22.3(18.8) 23.4(18.7)		精白米 里芋 こんにゃく	まぐろ 鶏卵、油揚げ バター、牛乳	白菜、人参 ごぼう、りんご 大根	ゼリー チョコチップクッキー 牛乳		
16(金)	ふりかけご飯、人参のスープ はんぺんチーズフライ イタリアンサラダ、ミートボール	617(520) 18.5(16.1) 20.3(17.8)		精白米 中華麺 調合油	はんぺん ベーコン、豚肉 チーズ、醤油	レタス、きゅうり 人参、玉ねぎ 南瓜	牛乳 スイートパンブキン ヤクルト		

日(曜)	献立	エネルギーKcal			主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの			
17(土)	卵とじうどん 果物	590(491) 21.0(18.7) 22.1(17.7)		うどん	鶏肉、鶏卵 牛乳、	玉ねぎ、人参 干し椎茸、果物 三つ葉		ヨーグルト カスタードケーキ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい	
19(月)	ご飯、チンゲン菜のスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ、しゅうまい	608(513) 22.5(19.7) 23.6(19.0)		精白米 春雨 パイシート	豆腐、豚肉 ハム、ツナ 牛乳	人参、ネギ チンゲン菜、えのき きゅうり、干し椎茸	牛乳 焼きうどん 麦茶 (以)せんべい	ヨーグルト スティックパイ 牛乳	
20(火)	【0~4歳児】 ご飯、ひきな汁、ぶりの照り焼き ちくわの磯部焼き、りんご 【5歳児:もちつき会】 あんこ餅、磯辺餅 お雑煮、りんご	612(505) 26.4(21.3) 20.3(16.3) 618 20.3 9.2		精白米 小麦粉 ごま もち米 小麦粉 ごま	ぶり、ちくわ ツナ、油揚げ きな粉、鶏卵	大根、白菜 人参、三つ葉 もやし 大根、白菜 人参、三つ葉	プリン カステラ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい	野菜ジュース 黒ゴマきな粉蒸しパン 牛乳	
21(水)	ポークカレー(雑穀ご飯) フルーツヨーグルト	581(491) 16.1(14.2) 18.6(16.4)		精白米 小麦粉 じゃが芋	豚肉 鶏肉 ヨーグルト	人参、玉ねぎ しめじ、バナナ ごぼう、大根	ヨーグルト アップルパイ 牛乳	ひつつみ 麦茶	
22(木)	【冬至】 ご飯、麩のすまし汁、鰯の柚味味噌焼き ひじきとさつま揚げの煮物、南瓜の甘煮	605(490) 20.8(16.7) 12.6(10.3)		精白米 ペンネ 麩	鰯、ひじき さつま揚げ 牛乳、チーズ	南瓜、ねぎ 人参、柚 果物	牛乳 毛布の中の子豚 野菜ジュース	クリームパンネ 果物 野菜ジュース	
23(金)	【誕生会・クリスマス会】 オムライス風、オニオンスープ、ローストチキン ブロッコリーサラダ、クリスマスゼリー	598(504) 19.9(18.2) 17.8(17.2)		精白米 さつま芋 タルト	鶏肉、鶏卵 ベーコン 醤油、バター	玉ねぎ、人参 ブロッコリー コーン、果物	牛乳 シュークリーム 果物 牛乳	ツリータルト ヤクルト (以)果物	
24(土)	豚丼 なめこの味噌汁 果物	607(496) 18.9(15.9) 23.0(19.3)		精白米 小麦粉 調合油	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ レタス、なめこ 果物	牛乳 肉うどん 果物 麦茶	バームクーヘン ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい	
26(月)	ご飯、玉ねぎの味噌汁 鰯の香味焼き ツナマヨ金平、ほうれん草のなめたけ和え	592(502) 23.2(19.5) 16.4(13.1)		精白米 小麦粉 調合油	鰯、ツナ わかめ、あんこ 牛乳	ネギ、れんこん 人参、コーン ほうれん草、もやし	プリン 肉うどん 果物 麦茶	ゼリー どらやき 牛乳	
27(火)	パン、コンソメスープ デミグラスハンバーグ フレンチサラダ、果物	609(499) 23.6(19.9) 21.7(18.9)		パン 精白米	豚肉、鶏卵 ハム、チーズ 油揚げ	玉ねぎ、キャベツ コーン、きゅうり 人参、たくあん	牛乳 シュークリーム 果物 牛乳	きつねご飯 麦茶 (以)せんべい	
28(水)	年越しうどん 天ぷら	590(503) 21.8(17.8) 18.3(14.6)		うどん さつま芋 小麦粉	えび、鶏卵 かまぼこ ヨーグルト	ほうれん草 ネギ バナナ	牛乳 毛布の中の子豚 野菜ジュース	バナナヨーグルトケーキ 牛乳	

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。1食あたりの平均塩分量 以上児:2.1g 未満児:1.7g



## 《旬の食材》

小松菜、ほうれん草、大根、白菜、ごぼう、  
里芋、みかん、たら、ぶり など

## 《今月の食育予定》

16日(金):4歳児【箸指導】  
19日(月):5歳児【箸指導】  
20日(火):5歳児【もちつき会】  
23日(金):クリスマス会

