

令和4年度12月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	15	木	牛乳 おかかせんべい ロールパン チーズオムレツ コンソメスープ アップルドレッシングサラダ みかん	牛乳 納豆チャーハン	ロールパン 油 じゃがいも バター 砂糖 米 押麦 ごま油	ハム たまご 牛乳 チーズ 鶏ひき肉 納豆	玉葱 キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご かぶ えのきたけ みかん ねぎ 小松菜	565kcal	20.9g	2.3g
2	16	金	牛乳 クラッカー 菜飯 かわいいの照り焼き 切干大根ツナサラダ 豚汁 パナナ	牛乳 さつまいもチップス	米 ごま 砂糖 マヨドレ ごま油 こんにゃく さつまいも	かわいい ツナ 豚もも肉 豆腐 味噌 牛乳	大根葉 切干大根 きゅうり にんじん ごぼう ねぎ パナナ	604kcal	23.4g	2.3g
3	17	土	牛乳 リッツ 親子丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(わかめ) オレンジ	牛乳 チーズクラッカーサンド	米 砂糖 リッツ	豚もも肉 たまご 味噌 豆腐 牛乳 クリームチーズ	玉葱 にんじん グリンピース キャベツ わかめ オレンジ	548kcal	22.1g	2.3g
5	19	月	牛乳 ビスケット ごはん 油淋鶏 白菜のおかか和え 大根スープ りんご	牛乳 しらす青のりトースト	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 食パン マヨドレ ごま	鶏もも肉 かつお節 ベーコン じゃこ 牛乳	ねぎ にんにく 生姜 小松菜 にんじん 白菜 大根 りんご 青のり	524kcal	20.5g	2.0g
6	20	火	牛乳 かぼちゃせんべい ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 五平もち	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米 ごま	豚ひき肉 粉チーズ ウインナー 牛乳 味噌	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり パナナ	540kcal	18.3g	2.0g
7	21	水	牛乳 リッツ ごはん すき焼き風煮 甘酢きゅうり 呉汁 いちご	牛乳 バナナブレッド	米 ごま油 しらたき 砂糖 油 バター 小麦粉	豚もも肉 豆腐 大豆水煮 味噌 牛乳 たまご	玉葱 にんじん 白菜 きゅうり ぶなしめじ 大根 葉ねぎ いちご パナナ	544kcal	20.3g	1.7g
8	22	木	牛乳 おかかせんべい 麦ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(麩) みかん	牛乳 フルーチェ せんべい	米 押麦 マヨドレ 砂糖 麩 せんべい フルーチェ	鮭 味噌 油揚げ 牛乳	玉葱 コーンクリーム ほうれん草 にんじん みかん	533kcal	22.2g	1.4g
			牛乳 おかかせんべい ▲冬至▲ わかめごはん 鯖のゆず味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 のっぺい汁 みかん	牛乳 ふるふるもち(きな粉)	米 砂糖 油 片栗粉 こんにゃく 黒砂糖	わかめ 鯖 味噌 鶏ひき肉 鶏もも肉 ちくわ 牛乳	生姜 ゆず かぼちゃ 葉ねぎ 干し椎茸 大根 にんじん ごぼう みかん	598kcal	24.9g	2.4g
9	23	金	牛乳 クラッカー 食パン 白菜と肉団子のシチュー パリパリサラダ オレンジ	牛乳 お好み焼き	食パン 片栗粉 油 小麦粉 バター ぎょうざの皮	豚ひき肉 牛乳 味噌 かつお節	玉葱 にんじん 白菜 エリンギ もやし きゅうり 生姜 オレンジ キャベツ 青のり	524kcal	19.5g	2.0g
			牛乳 クラッカー ▲クリスマス▲ ミルクパン コーンフレークチキン グリーンサラダ コンスープ オレンジ	牛乳 クリスマスパフェ(いちご)	ミルクパン 小麦粉 コーンフレーク 油 砂糖 マカロニ 砂糖	鶏ささみ たまご 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	キャベツ きゅうり プロッコリー 玉葱 にんじん コーン コーンクリーム オレンジ いちご	612kcal	25.3g	2.3g
10	24	土	牛乳 リッツ ホイコーロー丼 中華きゅうり 中華スープ パナナ	牛乳 麩のラスク(シュガー)	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 麩 バター	豚もも肉 味噌 たまご 牛乳	にんじん キャベツ ピーマン きゅうり きくらげ ねぎ パナナ	486kcal	14.9g	1.6g
12	26	月	牛乳 ビスケット ごはん チキンピカタ ひじきの五目煮 みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 あんまん	米 小麦粉 油	鶏もも肉 たまご 粉チーズ 牛乳 油揚げ 大豆 豆腐 わかめ	ひじき にんじん ごぼう いんげん ねぎ りんご	591kcal	25.2g	1.6g
13	27	火	牛乳 かぼちゃせんべい ごま味噌うどん ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩昆布和え いちご	牛乳 ツナえのきごはん	うどん 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 米	豚ばら肉 油揚げ 味噌 ちくわ 牛乳 ツナ	にんじん 玉葱 小松菜 青のり キャベツ 塩昆布 いちご えのきたけ	600kcal	22.2g	2.3g
14	28	水	牛乳 リッツ カレーライス 大根のおかかサラダ チンゲン菜スープ りんご	牛乳 なかよしサンド	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 食パン	鶏もも肉 牛乳 かつお節	にんにく 生姜 玉葱 にんじん 大根 きゅうり コーン 干し椎茸 チンゲン菜 りんご いちごジャム	510kcal	14.1g	2.3g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。