

令和3年度12月 給食献立表

両国・なかよし保

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	水	牛乳 麦ごはん ぶりの照り焼き みそ汁(かぼちゃ) みかん 水菜のお浸し	牛乳 焼きビーフン	米 押麦 砂糖 油 ビーフン ごま油	ぶり 油揚げ 味噌 牛乳 豚ひき肉	生姜 水菜 小松菜 にんじん かぼちゃ 玉葱 みかん キャベツ たら	554kcal	22.2g	15.5g
2	16	木	牛乳 ごはん チキンピカタ おおかせんべい 青菜とベーコンのソテー きのことスープ パナナ	牛乳 りんご蒸しパン	米 小麦粉 油 春雨 ごま油 砂糖	鶏もも肉 たまご ベーコン 粉チーズ 牛乳 豆乳	にんじん 小松菜 しめじ えのきたけ 玉葱 葉ねぎ パナナ りんご レモン	602kcal	22.2g	20.4g
3	17	金	牛乳 ごはん きんぴら煮 クラッカー 甘酢きゅうり みそ汁(豆腐) りんご	麦茶 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖	豚もも肉 豆腐 牛乳 油揚げ 味噌 ヨーグルト	れんこん ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり りんご パナナ みかん缶	518kcal	18.1g	10.3g
4	18	土	牛乳 鶏ごぼう丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ リッツ	牛乳 コーンフレークスナック	米 押麦 砂糖 麩 食パン バター	鶏もも肉 たまご わかめ 味噌 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース キャベツ 生姜 オレンジ	561kcal	22.5g	18.2g
6	20	月	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き ビスケット 納豆和え みそ汁(大根) パナナ	牛乳 きな粉揚げパン	米 油 片栗粉 砂糖	豚もも肉 納豆 味噌 牛乳 きな粉	生姜 玉葱 りんご ほうれん草 にんじん えのきたけ 大根 わかめ パナナ	546kcal	22.7g	14.0g
7	21	火	牛乳 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き かぼちゃせんべい 青菜とじゃこの和え物 すまし汁 りんご	牛乳 シンプルサブレ	米 塩こうじ 砂糖 豆乳マーガリン グラニュー糖	鶏もも肉 じゃこ かまぼこ 牛乳	小松菜 キャベツ にんじん ねぎ みつば りんご	581kcal	20.2g	21.9g
8	22	水	牛乳 ほうとう ちくわの磯辺揚げ リッツ キャベツの塩昆布和え みかん	牛乳 チーズおかかごはん	ほうとう麺(乳児:うどん) 油 片栗粉 ごま油 米	鶏もも肉 味噌 ちくわ 牛乳 チーズ	大根 にんじん ねぎ ごぼう かぼちゃ 青のり キャベツ 塩昆布 みかん	509kcal	18.8g	8.4g
9	23	木	牛乳 麦ごはん 鯖の塩焼き おおかせんべい ほうれん草の煮浸し みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 大学いも	米 押麦 砂糖 さつまいも 黒ごま	鯖 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 にんじん なめこ ねぎ りんご	569kcal	19.4g	16.4g
10	24	金	牛乳 食パン 白菜と肉団子のクリームシチュー ひじきのサラダ いちご	牛乳 切干大根おにぎり	食パン 片栗粉 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 米	豚ひき肉 牛乳 生クリーム 味噌 ベーコン	玉葱 にんじん 白菜 エリンギ ひじき きゅうり キャベツ いちご 切干大根	509kcal	17.1g	18.6g
牛乳 クラッカー			牛乳 ミルクパン ローストチキン 星型ポテト グリーンサラダ 豆乳コーンスープ いちご	牛乳 クリスマスクレープ	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも クレープ皮	鶏もも肉 豆乳 牛乳 ホイップクリーム	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん コーン いちご	524kcal	18.2g	20.1g
11	25	土	牛乳 親子丼 即席漬け みそ汁(麩) オレンジ リッツ	牛乳 シュガートースト	米 油 砂糖 コーンフレーク 片栗粉 じゃがいも マシュマロ	鶏もも肉 味噌 牛乳	にんじん ごぼう キャベツ 玉葱 オレンジ	483kcal	18.2g	10.4g
13	27	月	牛乳 ごはん 油淋鶏 ビスケット 白菜のおかかサラダ 大根スープ オレンジ	牛乳 バナナブレッド	米 砂糖 ごま油 片栗粉 豆腐マーガリン 小麦粉	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 たまご	ねぎ にんにく 生姜 白菜 もやし きゅうり にんじん 大根 オレンジ パナナ	517kcal	20.1g	14.6g
14	28	火	牛乳 ミートソーススパゲティ ブロッコリーツナサラダ かぼちゃせんべい コンソメスープ パナナ	牛乳 きりたんぼ汁	スパゲティ 油 小麦粉 マヨドレ じゃがいも きりたんぼ	豚ひき肉 粉チーズ ツナ ウインナー 牛乳 鶏もも肉	にんにく 玉葱 にんじん ブロッコリー パナナ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	516kcal	21.2g	17.8g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・いちご・みかんを予定しています。(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。

育園

食塩相当量
1.3g
1.6g
1.3g
2.3g
1.4g
2.0g
2.2g
1.0g
2.0g
2.2g
1.5g
2.0g
2.4g