



12月献立表

2022年12月

童之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
1	木	牛肉とれんこんの炒め物、白菜のごま酢あえ、りんご、ご飯	米、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、すりごま、○凍り豆腐、○調製豆乳、◎牛乳、○きな粉	はくさい、りんご、れんこん、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、しめじ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○高野豆腐のフレンチトースト	520	608
2 16	金	カレーライス、大根とツナのサラダ、みかん	米、じゃがいも、○さつまいも、パーモンドカレー(甘口)、○砂糖、油、○油、砂糖、干しうどん、ごま油	○牛乳、鶏もも、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、○黒ごま、○しょうゆ、◎牛乳、○豚肉(もも)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、みかん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しめじ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○大学芋	537	598
3	土	五目みそうどん、青菜とちりめん和え物	米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、○バター、しょうゆ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、にら	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	461	486
5 19	月	かぼちゃのチーズ焼き、白菜スープ、ブロッコリーの塩ゆで、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、○バター、しょうゆ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、にら	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○バタークッキー	510	568
6 20	火	魚のおろしあんかけ、彩野菜のごま和え、みそ汁、ご飯	米、片栗粉、油、砂糖、焼ふ(車ふ)	○牛乳、ベにさけ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、しいたけ、コーン(冷凍)、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	474	522
7 21	水	ふわふわ煮、おじゃがとじゃこのおかか和え、梨、ご飯	米、じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、焼ふ(車ふ)、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○調製豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、○きな粉、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	なし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、干しいたけ	◎牛乳、◎フルーチェ、○牛乳、○豆乳もち	494	561
8 22	木	タンドリーチキン、スパゲティソース、チーズスープ、ご飯	米、○小麦粉、スパゲティ、○砂糖、ケチャップ、○マーガリン・ソフトタイプ、油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、ベーコン、○脱脂粉乳、しょうゆ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、○りんご、ピーマン、ブロッコリー、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○りんごの蒸しパン	545	613
9	金	花野菜のシチュー、グリーンサラダ、みかん、ロールパン、牛乳	ロールパン、○米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、○ツナ水煮缶、ウインナー、○ごま、◎牛乳、しょうゆ	はくさい、たまねぎ、キャベツ、みかん、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、カリフラワー	◎牛乳、◎ビスケット、○ツナとごまのおにぎり	522	589
10 24	土	和風スパゲッティ、焼きポテト	スパゲティ、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、エリンギ、ほしのり、あきのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	455	478
12	月	豚肉と厚揚げの味噌炒め、花野菜のマヨネーズあえ、りんご、ご飯	米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、◎牛乳	りんご、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、コーン(冷凍)、まいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	463	505
13	火	魚のゆず味噌焼き、ほうれん草の白和え、すまし汁、ご飯	米、○小麦粉、○さつまいも、さつまいも、○砂糖、砂糖、焼ふ(車ふ)	○牛乳、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、○ヨーグルト(無糖)、白みそ、○脱脂粉乳、○バター、しょうゆ、ごま	ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、かつおめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○さつまいもケーキ	503	559
14	水	鶏肉のすき焼き煮、かぶの磯あえ、もも缶、ご飯	米、○焼きそばめん、じゃがいも、砂糖、○油、油、焼ふ(車ふ)	○牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、しょうゆ、○ちくわ、しらす干し、○かつお節、◎牛乳	かぶ、もも缶、○キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、かぶ・葉、○葉ねぎ、塩こんぶ、◎ちくわめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○焼きそば	475	519
15	木	牛肉とれんこんの炒め物、白菜のごま酢あえ、りんご、ご飯	米、○食パン、○ホットケーキ粉、砂糖、○グラニュー糖、油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、○バター、すりごま、◎牛乳	はくさい、りんご、れんこん、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、しめじ、○レモン、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○メロンパントースト	519	607
23	金	トナカイハンバーグ、豆乳コーンスープ、パイン缶、ご飯	米、○パイ生地、ケチャップ、パン粉、油、○粉糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、ウインナー、牛乳、○ホイップクリーム、◎牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、パイン缶、ブロッコリー、にんじん、トマト、はくさい、○ストロベリーフルーツソース、○いちご、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○クリスマスパイ	602	693
26	月	豚肉と厚揚げの味噌炒め、花野菜のマヨネーズあえ、りんご、ご飯	米、○小麦粉、○さつまいも、○砂糖、マヨネーズ、○マーガリン、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(赤色辛みそ)、○脱脂粉乳、しょうゆ、◎牛乳	りんご、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、コーン(冷凍)、まいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○さつまいもケーキ	488	536
27	火	マーボー豆腐、ナムル、みかん、ご飯	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、みかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	489	539
28	水	あんかけ丼、たまごスープ	米、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、卵、ちくわ、しょうゆ、◎牛乳	はくさい、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット	328	305

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。