



2021年 12月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー たんぱく質 脂質			
							上:以上児	下:未満児	質	
1	水	ミルク	ごはん	すき焼き風煎 かぼちゃグラッセ もやしサラダ むぎ茶	牛乳 ホットドック	豚肉 ねぎ 白菜 えのき 白滝 焼き豆腐 かぼちゃ バター もやし きゅうり コーン缶 ごま油 バターロールパン キャベツ ワインナー ケチャップ	593	24.2	20.3	
							454	21.5	13.8	
2	木	ほうじ茶 バナナ	ごはん	さばの旨辛煮 野菜チヂミ サラダプロックリー みそ汁	牛乳 ミルクドーナツ	さば しょうが 春雨 玉葱 ほうれん草 人参 ごま ごま油 にんにく プロックリー 小松菜 しめじ 油揚げ みそ / ミックス粉 スキムミルク 牛乳	537	25.1	14.8	
							402	17.6	9.9	
3	金	りんごジュース	鮭ごはん	洋風玉子焼き 白菜とツナのたま煮 さつまいも(クゲティ)サラダ ミルクスープ	牛乳 お菓子	卵 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 白菜 ツナ スパゲティ きゅうり コーン缶 ハム ごま油 じゃがいも 玉葱 ほうれん草 ワインナー スキムミルク / ふりかけ (以上児・大人)	551	22.0	20.5	
							432	15.7	14.3	
4	土			さつまいも みかん 牛乳	ぶどうジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ なたと 油揚げ みかん	594	25.3	18.3	
							405	22.3	12.4	
6	月	飲むヨーグルト	ごはん	豚のしょうが焼き じゃがいもの旨煮 キャベツときゅうりのサラダ 牛乳	むぎ茶 いちごマフィン	豚肉 玉葱 しょうが じゃがいも キャベツ きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ バター ミックス粉 卵 牛乳 ストロベリーソース	546	23.1	18.9	
							487	21.2	15.2	
7	火	やさしいジュース	ごはん	かれのい/バター-しょうゆ焼き ひじきの煮物 白菜とちくわのおかか和え ワンタンスープ	牛乳 さつまいもスティック	かえり/バター ひじき 人参 油揚げ しいたけ 白菜 ちくわ かつお節 ワンタンの皮 ちくわ もやし / さつまいも	515	22.5	12.9	
							400	15.7	8.6	
8	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	和風根菜カレー コーンスローサラダ 福神漬け パン缶 / 牛乳	むぎ茶 りんご お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 蓮根 ごぼう 大根 豚挽き肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け パン缶 / りんご	520	15.4	17.8	
							413	12.3	15.6	
9	木	ミルク	ごはん	茶葉さんひら ゆめ卵 白菜サラダ ほうじ茶 どりの照り焼き	牛乳 豆腐パン	豚肉 ごぼう 人参 さつまいも ごま ごま油 卵 白菜 きゅうり コーン缶 ごま油 強力粉 豆腐 甘納豆	556	22.9	15.5	
							425	20.6	10.5	
10	金	むぎ茶 だいこん	ゆかりごはん	こふきいも 春雨の中華和え 冬野菜のミネストローネ	牛乳 お菓子	豚肉 じゃがいも 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま ごま油 大根 白菜 玉葱 セロリ ベーコン マカロニ トマト缶	589	22.3	23.1	
							501	15.5	15.6	
11	土	❀ 遊戯披露会 ❀								
13	月	ポカ	ごはん	シチュー ワインナー 大根サラダ みかん缶 / ほうじ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 白菜 鶏肉 シチュールウ スキムミルク ワインナー ケチャップ 大根 きゅうり 青じそドレッシング みかん缶 / バナナ	602	19.6	22.8	
							457	13.6	15.4	
14	火	やさしいジュース	ごはん	だらと白菜の蒸し物 さつまいものオレンジ煮 ほうれん草と卵のみそ和え 五目汁	牛乳 お好み焼き	たら 白菜 えのき ベーコン バター さつまいも オレンジジュース ほうれん草 きゅうり 卵 みそ ごま油 / 小麦粉 卵 キャベツ しいたけ 桜えび ごぼう 大根 小松菜 しめじ 豆腐 / 青のり オタフクソース マヨネーズ かつお節	574	25.3	18.3	
							437	22.3	12.4	
15	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	カニ中風焼肉 じゃがコーン きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 玉葱 もやし にら エリンギ ごま ごま油 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ きゅうり わかめ ヨーグルト(スキムミルク) バナナ パイン缶	513	21.8	12.5	
							420	17.3	11.8	
16	木	ミルク	ごはん	筑前煮 はんぺんの磯辺焼き ほうれん草サラダ むぎ茶	牛乳 みたらし団子	鶏肉 ごぼう 人参 蓮根 さつまいも ごま油 はんぺん 青のり ほうれん草 きゅうり コーン缶 ごま油 豆腐 スキムミルク 白玉粉	516	23.2	12.7	
							424	15.7	8.4	
17	金	ほうじ茶 りんご	わかめごはん	かぼちゃフライ 千切りキャベツ チーズ 根菜スープ	牛乳 お菓子	かぼちゃフライ ソース キャベツ ソース チーズ ごぼう 蓮根 大根 じゃがいも パセリ 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレシソ	591	18.8	21.1	
							415	12.9	14.3	
18	土			やさそば オレンジ 牛乳	オレンジジュース お菓子	豚肉 玉葱 しいたけ 白滝 さつまいも 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ 食パン ハム チーズ 豆腐 人参 ねぎ にら 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ ごま油	610	18.9	18.4	
							402	12.7	12.2	
20	月	飲むヨーグルト	ごはん	豚の旨辛煮 さつまいもの煮物 春雨マヨサラダ むぎ茶	牛乳 ハムチーズトースト	豚肉 玉葱 しいたけ 白滝 さつまいも 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ 食パン ハム チーズ 豆腐 人参 ねぎ にら 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ ごま油	511	23.1	14.5	
							465	21.3	12.4	
21	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	マーボー豆腐 かぼちゃのれもん煮 大根ときゅうりのサラダ すまし汁	牛乳 きなこクッキー	豆腐 人参 ねぎ にら 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ ごま油 かぼちゃ レモン汁 大根 きゅうり ハム 和風ドレッシング 鶏 かつお / バター 小麦粉 牛乳 きな粉	595	19.9	21.0	
							430	13.8	15.8	
22	水	ミルク	ごはん	豚と大根の炒め煮 人参グラッセ もやしときゅうりのサラダ みそ汁	牛乳 むしぼん	豚肉 大根 大根葉 人参 バター もやし きゅうり ごま油 ミックス粉 スキムミルク 豆乳 ごま	551	21.0	17.1	
							421	19.3	11.6	
23	木	ほうじ茶 バナナ	ごはん	ほうれん草とツナの玉子焼き 切干大根の煮物 キャベツとコーンのサラダ 牛乳	ほうじ茶 肉うどん	卵 玉葱 ほうれん草 ツナ マヨネーズ 牛乳 ケチャップ 切干大根 人参 油揚げ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン缶 ごま油 うどん 豚肉 人参 ねぎ しいたけ 豚肉 牛乳 卵 小麦粉 ナツメグ	513	19.4	15.1	
							401	15.0	12.0	
24	金	やさしいジュース	ゆかりごはん	フライドチキン マッシュポテト ミニトマト プロックリー コーンスープ	むぎ茶 クリスマスケーキ	じゃがいも バター 牛乳 とんがりコーン / バター 卵 牛乳 小麦粉 スキム リッツ(未満児) ミニトマト プロックリー マヨネーズ / 生クリーム カラースプレー いちご バナナ クリームコーン缶 玉葱 パセリ ホワイトルウ スキムミルク / みかん缶 ぱんちゅ(以上児)	645	23.4	23.0	
							508	16.4	16.1	
25	土			小松菜の和風スパゲティ バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 小松菜 コーン缶 ベーコン バナナ	661	21.1	19.7	
							439	14.2	13.2	
27	月	ポカ	ごはん	トマトツナカレー 和風コーンスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	ほうじ茶 みかん お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 ツナ トマト缶 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 福神漬け もも缶 / みかん	521	14.4	18.7	
							467	11.3	14.3	
28	火	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	豚肉とキャベツの蒸し物 ほうれん草とコーンの白和え 金時豆 きのこの豆乳スープ	ぶどうジュース お菓子	豚肉 キャベツ 大根 しょうが 豆腐 ほうれん草 コーン缶 こんにゃく ひじき ごま 金時豆 しめじ えのき 玉葱 人参 ベーコン 豆乳 バター みそ	554	13.7	20.4	
							411	10.4	14.8	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 565 Kcal 未満児: エネルギー: 431 Kcal	たんぱく質: 20.8 g たんぱく質: 16.0 g	脂質: 18.1 g 脂質: 13.0 g	*以上児も主食を入れた数値です。



12月24日(金)

ちゅうりっぷ・あやめ・さくら組 クッキング クリスマスケーキ

