

2022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			
						赤：体をつくる	黄：体を動かす	緑：体の調子を整える	その他
1	木	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	スパニッシュオムレツ 切干大根の煮物 白菜ときゅうりのナムル 牛乳	むぎ茶 スコーン	卵 ベーコン チーズ 油揚げ さつま揚げ 牛乳/ スキムミルク 牛乳	ごはん ジャがいも ごま油 小麦粉 バター	玉葱 ビーマン 切干大根 人参 白菜 きゅうり	
2	金	むぎ茶 りんご	ゆかりごはん	鶏と根菜のみそ煮 かぶときゅうりの酢の物 ミルクスープ	牛乳 お菓子	鶏肉 ウインナー スキムミルク 牛乳	ごはん お菓子	大根 人参 ごぼう ねぎ にんにく かぶ きゅうり ほうれん草 しめじ 玉葱 ↑しょうが	
3	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	豚肉 牛乳	中華麺 お菓子	キャベツ オレンジ	ウスターソース
5	月	飲むヨーグルト	ごはん	豚のおろし焼肉 さつまいもの甘煮 キャベツのごま和え むぎ茶	牛乳 おふろasuk	豚肉 牛乳	ごはん さつまいも ごま 焼き麩 マーガリン	リンゴジュース 玉葱 人参 エリンギ 大根 キャベツ	
6	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	タラと白菜の蒸し物 さつま揚げと人参の煮物 みそ汁	牛乳 小松菜バナボ	タラ ベーコン さつま揚げ みそ 油揚げ 牛乳 スキムミルク	ごはん バター	白菜 えのき 人参 玉葱 かぼちゃ レモン汁 ごまつな バナナ	
7	水	やさしいジュース	ごはん	ハヤシライス コーンソー 大根とツナのサラダ みかん缶/牛乳	むぎ茶 りんご お菓子	豚肉 コーン ツナ 牛乳	ごはん ジャがいも バター お菓子	玉葱 人参 トマト缶 コーン缶 枝豆 大根 きゅうり みかん缶 りんご	ウスターソース ハヤシルー
8	木	むぎ茶 人参	ごはん	タンドリチキン さばりス/クティ かぼちゃのレモン煮 牛乳	むぎ茶 お好み焼き	鶏肉 ヨーグルト (スキム) ハム	ごはん スパゲティ ごま油	玉葱 ケチャップ きゅうり 人参 コーン缶 レモン汁 かぼちゃ キャベツ ししたけ 青のり	カレー粉 ウスターソース
9	金	ミルク	鮭ごはん	マーボ-白菜 春雨サラダ すまし汁	牛乳 お菓子	豆腐 豚肉 みそ ハム はんぺん 牛乳	ごはん ごま油 春雨	白菜 ニラ ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン缶 人参 わかめ みつば 椎茸	
10	土			野菜ラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	豚肉 牛乳	中華麺 ごま油 お菓子	白菜 人参 コーン缶 にんにく バナナ	
12	月	ポカリ	ごはん	鮭シチュー ウインナー 和風コールスロー-サラダ パン/缶/むぎ茶	牛乳 焼いも	鮭 スキムミルク ウインナー かつお節 牛乳	ごはん ジャがいも ケチャップ マヨネーズ さつまいも パン缶	玉葱 人参 キャベツ きゅうり バナナ	シチュールウ
13	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	酢豚 マカロニサラダ 厚揚げの煮物 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 ハム 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト (スキム)	ごはん マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 パプリカ (黄・赤) 椎茸 きゅうり コーン缶 ↑たけのこ ケチャップ みかん缶 りんご	
14	水	りんごジュース	ごはん	にら玉 じゃがいもと人参の煮物 大根ときゅうりの塩もみ 牛乳	むぎ茶 みたらし団子	卵 豚肉	ごはん ごま油 じゃがいも	玉葱 にら 人参 大根 きゅうり	
15	木	ミルク	ごはん	照り焼きつくね かぼちゃとチーズのサラダ ワンタンスープ	牛乳 あじはん	牛乳 豆腐 スキムミルク 鶏肉 豆腐 チーズ	ごはん 白粉 ごま マヨネーズ ワンタンの皮 コッパパン	玉葱 ひじき しょうが かぼちゃ もやし にら	
16	金	むぎ茶 大根	わかめごはん	マグロカツ 千切りキャベツ 金時豆 豚汁	牛乳 お菓子	マグロカツ 金時豆 豚肉 豆腐 みそ/ 牛乳	ごはん じゃがいも/ お菓子	キャベツ 大根 人参 ねぎ	ウスターソース ウスターソース
17	土			きのこスパゲティ バナナ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	ベーコン 牛乳	スパゲティ お菓子	大根 玉葱 しめじ えのき バナナ	
19	月	やさしいジュース	ごはん	根菜和風カレー コールスロー-サラダ 福神漬け もも缶/牛乳	むぎ茶 みかん お菓子	豚肉 スキムミルク かつお節 牛乳	ごはん ジャがいも コールスロー-ドレッシング マヨネーズ お菓子	玉葱 れんこん ごぼう 大根 人参 キャベツ きゅうり 福神漬け もも缶 みかん	カレールー
20	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	さばの旨辛煮 白和え れんこんのバター焼き 牛乳	むぎ茶 ピラフ	さば 豆腐 牛乳/鶏肉	ごはん ごま バター	しょうが ひじき ほうれん草 人参 コーン缶 れんこん 玉葱 人参 コーン缶 パセリ	
21	水	むぎ茶 バナナ	ごはん	洋風玉子焼き もやしとツナ酢の物 冬野菜のミネストローネ	牛乳 きなこクッキー	卵 鶏肉 牛乳 ツナ ベーコン 牛乳 きな粉	ごはん じゃがいも マカロニ バター 小麦粉	玉葱 人参 ごまつな もやし わかめ 白菜 大根 玉葱 セロリ- トマト缶	
22	木	ミルク	ごはん	すき焼き風煮 人参のグラッセ かぶときゅうりの塩昆布和え むぎ茶	牛乳 コーンルーク	豚肉 豆腐 牛乳	ごはん 白滝 バター	白菜 えのき ねぎ テンゲン菜 人参 かぶ きゅうり 塩昆布	
23	金	オレンジジュース	ゆかりごはん	チキンフリッター マッシュポテト ミニトマト/ブロッコリー-マリネ コーンスープ	むぎ茶 クリスマスケーキ	鶏肉 牛乳 スキムミルク 卵 牛乳	ごはん マヨネーズ じゃがいも バター バター ミックス粉 ホイップクリーム ビスケット	ケチャップ ミニトマト/ ブロッコリー-レモン汁 玉葱 パセリ コーンクリーム いちご キウイ みかん缶	ホワイトルー
24	土			肉うどん みかん 牛乳	りんごジュース お菓子	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん お菓子	人参 ねぎ みかん	
26	月	ポカリ	ごはん	ポトフ しゅうまい キャベツとツナのサラダ 牛乳	お茶 オレンジ お菓子	ウインナー しゅうまい ツナ 牛乳	ごはん ジャがいも 和風ドレッシング お菓子	人参 キャベツ 玉葱 キャベツ きゅうり オレンジ	
27	火	ミルク	ごはん	どりと野菜のトマト煮 ブロッコリーのおかか和え じゃがコーン むぎ茶	牛乳 ジャムサンド	鶏肉 かつお節 牛乳	ごはん バター じゃがいも マヨネーズ コッパパン	玉ねぎ パプリカ (黄・赤) トマト缶 ブロッコリー コーン缶 イチゴジャム	ウスターソース
28	水	むぎ茶 人参	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしサラダ 五目汁	ぶどうジュース お菓子	豚肉 ハム 豆腐	ごはん ごま油 お菓子	玉葱 しょうが もやし きゅうり ごぼう 大根 ごまつな 椎茸 ぶどうジュース	
今月の平均値		以上児： 未満児：		エネルギー： 558Kcal エネルギー： 426 Kcal	たんぱく質： 20.2 g たんぱく質： 15.6 g	脂質： 17.8 g 脂質： 12.9 g			

