令和3年 12月　献立表

3才以上児　　第2へきなんこども園

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	ご飯,厚揚げの中華炒め,わかめスープ,バナナ	牛乳 ブレーンケーキ	豚肉,生揚げ,えび(むき身),カットわかめ,牛乳,卵	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,小麦粉,マーガリン	にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,チンゲンサイ,しょうがチューブ,コーンパック,ねぎ,バナナ	627kcal 23.7g 21.4g
2(木)	野菜たっぷりマーボー丼,はるさめサラダ	牛乳 ビスケット	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,八丁味噌,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,ビスケット	なすたけのこ・ピーマンにんじん,ねぎ,しょうがチューブ,にんにくチューブ,ほうれんそうコーンパック	513kcal 18.5g 14.4g
3(金)	全粒粉入り食パン,りんごジャム,魚のステーキソースかけ,白菜スープ,パスタサラダ,牛乳	中華まん	白身魚,ベーコン,ツナ缶,牛乳	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,三温糖,はるさめ,スパゲティ,肉まん,あんまん	りんごジャム,たまねぎ,はくさい,こまつな,にんにく,ねぎ,きゅうり,キャベツ,コーンパック	598kcal 23.1g 17.8g
4(土)	スパゲティナポリタン,切り干し大根のサラダ ゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	ウインナー,粉チーズ,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	スパゲティ,油,マヨネーズ,せんべい	にんじん,ピーマン,たまねぎ,切り干し大根,きゅうり	550kcal 18.6g 21.4g
5(日)						
6(月)	タコライス,ポテトとウインナーのスープ,バナナ	牛乳 クロロールパン	豚もも肉ミンチ,粉チーズ,ウインナー,牛乳	米・精白米,油,じゃがいも,クロロールパン	たまねぎ,レタス,トマト,にんにくチューブ,しょうがチューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,バナナ	569kcal 20.0g 14.5g
7(火)	イングリッシュマフィン,豆乳クリームシチュー ちくわの二色揚げ,牛乳	りんご	鶏もも皮なし,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳	イングリッシュマフィン,さつまいも,油,小麦粉,かたくり粉	しめじ,えのきたけ,エリンギにんじん,たまねぎ,はくさい,カレー粉,りんご	523kcal 29.7g 12.0g
8(水)	五目ラーメン,根菜の煮物,オレンジ	牛乳 パイナップルケーキ	豚もも肉,かつお節,鶏もも肉,牛乳,卵	中華めん(生),ごま油,三温糖,マーガリン,小麦粉	コーンパック,もやし,チンゲンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ,れんこん,ごぼう,いんげん,オレンジ,パイナップル	593kcal 20.9g 17.3g
9(木)	ライ麦パン,いちごジャム,鶏の甘辛ごま風味 中華スープ,きゅうりとコーンのサラダ,牛乳	せんべい	鶏もも皮なし,牛乳	ライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,和風ドレッシング,せんべい	いちごジャム,しょうがチューブ,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,きゅうり,コーンパック	330kcal 19.0g 14.9g
☆ 10(金)	さつまいものチキンカレー,コールスローサラダ,ゼリー	牛乳 ふかし芋	鶏もも皮なし,ハム,牛乳	米・精白米,麦さつまいも,油,フレンチドレッシング,ゼリー	たまねぎ,にんじん,エリンギカレールウ,キャベツ,きゅうり,コーンパック,干しぶどう	671kcal 18.0g 12.0g
11(土)	発表会					
12(日)						
13(月)	たきこみわかめ,おでん,ブロッコリーとキャベツのおかか和え	牛乳 ジャンボドーナツ	生揚げ,ウインナーちくわ,はんぺん,かつお節,牛乳	米・精白米,里芋,ジャンボドーナツ(大阪屋)	大根,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,コーンパック	631kcal 21.3g 24.2g
14(火)	バターロールパン,みそカツ,切り干し大根の旨煮 せん野菜,トマト,牛乳	みかん ベジたべる	鶏ささみ,みそ,油あげ,牛乳	バターロールパン,小麦粉,パン粉,油,三温糖,和風ドレッシング,ベジたべる	切り干し大根,にんじん,グリンピース,キャベツ,きゅうり,トマト,みかん	528kcal 30.8g 48.7g
15(水)	白い食卓ロールパン,ミートローフ,ポタージュスープ せん野菜サラダ,牛乳	ブラウニーケーキ	豚ひき肉,卵,牛乳,生クリーム	白い食卓ロールパン,パン粉,三温糖,じゃがいも,マーガリン,和風ドレッシング,小麦粉,粉砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セリ,粉,コーンパック,きゅうり,ココア	673kcal 24.0g 34.7g
16(木)	ちゃんぽんうどん,かぼちゃのそぼろあんかけ ヤクルト	牛乳 せんべい	豚肉,いか,えび(むき身),鶏ひき肉,ヤクルト,牛乳	冷凍調味うどん,ごま油,油,かたくり粉,せんべい	にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,にら,ねぎ,かぼちゃ	420kcal 19.0g 10.1g
17(金)	食パン,りんごジャム,魚の唐揚げ中華ソース 中華スープ,ポテトサラダ,トマト,牛乳	ポップコーン	白身魚,ハム,牛乳	食パン,かたくり粉,油,三温糖,はるさめ,じゃがいも,マヨネーズ,ポップコーンの豆	りんごジャム,もやし,チンゲンサイ,にんじん,きゅうり,トマト	481kcal 17.8g 15.1g
18(土)	すき焼き丼,キャベツのツナサラダ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,卵,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,しらたき,油,三温糖,ごまドレッシング,せんべい	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,生しいたけ,キャベツ,きゅうり,コーンパック	483kcal 18.3g 13.4g
19(日)						
20(月)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,フライドチキン 五目スープ,花野菜のサラダ,牛乳	するめ 田舎あられ	鶏むね肉(30～40g),豚肩ロース,牛乳,するめ	全粒粉入り食パン,三温糖,かたくり粉,小麦粉,油,フレンチドレッシング,田舎あられ	いちごジャム,チンゲンサイ,もやし,たまねぎ,にんじん,にら,ブロッコリー,カリフラワー,コーンパック	543kcal 35.7g 16.6g
21(火)	金平ごはん,鶏肉と胡瓜の和風マヨネーズ,けんちん汁	牛乳 ミニクロワッサン	鶏むね肉,生揚げ,かつお節,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,マヨネーズ	にんじん,きゅうり,大根,こまつな,ごぼう,ねぎ	490kcal 16.8g 14.2g
22(水)	七分つき玄米,いわしの柚子味噌煮,かぼちゃの豚汁 やみつききゅうり	牛乳 パンプキンケーキ	いわしの柚子味噌煮,豚肉,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳,卵	米・七分つき米,ごま油,三温糖,すりごま,小麦粉,マーガリン	かぼちゃ,大根,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,きゅうり	645kcal 22.7g 17.7g
23(木)	キッズビビンバ,キャベツスープ,ヨーグルト	牛乳 とんがりコーン	豚ひき肉,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま	ねぎしょうがチューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーンパック,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	513kcal 21.0g 17.0g
24(金)	ご飯,ゆで豚の変わりソースかけ,生揚げのみそ汁	牛乳 コーンフレーク	豚もも肉,生揚げ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,コーンフレーク	レタス,トマト,切り干し大根,こまつな,たまねぎ,にんじん	544kcal 21.5g 17.1g
25(土)	焼きそば,青菜のごま和え,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,かまぼこ,あおのり,ヨーグルト,牛乳	焼きそばめん,油,三温糖,すりごま,せんべい	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,チンゲンサイ	435kcal 20.4g 13.4g
26(日)						
27(月)	親子丼,もやしの中華風和え物	おたのしみ菓子	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,卵,かつお節,ハム	米・精白米,三温糖,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり	431kcal 17.2g 9.2g
28(火)	ツナスパゲティー,スイートポテトサラダ,バナナ	おたのしみ菓子	ツナ缶	スパゲティ,オリーブ油,さつまいも,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,にんじん,しめじ,黄ピーマン,コーンパック,きゅうり,バナナ	459kcal 13.8g 12.6g

月平均栄養価　　エネルギー　530kcal　　たんぱく質　19.5g　　脂質　16.6g

＊材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

＊砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

令和3年12月　献　立　表

日付	献立名	材料名
1(水)	野菜ジュース 野菜と果物のスティックパン	野菜ジュース / 野菜と果物のスティックパン
2(木)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
3(金)	のむヨーグルト さつまいもスティックパン	のむヨーグルト/ さつまいもスティックパン
4(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
5(日)		
6(月)	アップルジュース 野菜と果物のスティックパン	アップルジュース/ 野菜と果物のスティックパン
7(火)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン
8(水)	のむヨーグルト スナックスティックパン	のむヨーグルト/ スナックスティックパン
9(木)	おたのしみジュース 野菜と果物のスティックパン	おたのしみジュース/ 野菜と果物のスティックパン
10(金)	アップルジュース さつまいもスティックパン	アップルジュース / さつまいもスティックパン
12(日)		
13(月)	野菜ジュース 野菜と果物のスティックパン	野菜ジュース / 野菜と果物のスティックパン
14(火)	のむヨーグルト さつまいもスティックパン	のむヨーグルト/ さつまいもスティックパン
15(水)	アップルジュース スナックスティックパン	アップルジュース/ スナックスティックパン
16(木)	おたのしみジュース 野菜と果物のスティックパン	おたのしみジュース / 野菜と果物のスティックパン
17(金)	野菜ジュース さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン
18(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
19(日)		
20(月)	のむヨーグルト 野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト/ 野菜と果物のスティックパン
21(火)	アップルジュース さつまいもスティックパン	アップルジュース/ さつまいもスティックパン
22(水)	野菜ジュース スナックスティックパン	野菜ジュース/ スナックスティックパン
23(木)	おたのしみジュース 野菜と果物のスティックパン	おたのしみジュース / 野菜と果物のスティックパン
24(金)	のむヨーグルト さつまいもスティックパン	のむヨーグルト/ さつまいもスティックパン
25(土)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
26(日)		
27(月)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース/ スナックスティックパン
28(火)	おたのしみジュース スナックスティックパン	おたのしみジュース / スナックスティックパン

令和3年 12月　献立表

3才未満児　　第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食　事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	プレーンヨーグルト	ご飯,厚揚げの中華炒め,わかめスープ,バナナ	牛乳 ブレーンケーキ	プレーンヨーグルト,豚肉,生揚げ,えび(むき身),カットわかめ,牛乳,卵	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも,小麦粉,マーガリン	にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,チンゲンサイ,しょうがチューブ,コーンパック,ねぎ,バナナ	472kcal 19.4g 15.4g
2(木)	せんべい	野菜たっぷりマーボー丼,はるさめサラダ	牛乳 ビスケット	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,八丁味噌,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,ビスケット	なすたけのこ・ピーマンにんじん,ねぎ,しょうがチューブ,にんにくチューブ,ほうれんそうコーンパック	435kcal 15.5g 12.4g
3(金)	スティック人参	全粒粉入り食パン,魚のステーキソースかけ 白菜スープ、パスタサラダ,牛乳	中華まん	白身魚,ベーコン,ツナ缶,牛乳	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,三温糖,はるさめ,スパゲティ,肉まん,あんまん	にんじん,たまねぎ,はくさい,こまつな,ねぎ,きゅうり,キャベツ,コーンパック	314kcal 13.0g 10.5g
4(土)	まめびよ	スパゲティナポリタン,切り干し大根のサラダ ゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,ウインナー,粉チーズ,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	スパゲティ,油,マヨネーズ,せんべい	にんじん,ピーマン,たまねぎ,切り干し大根,きゅうり	399kcal 13.4g 16.5g
5(日)							
6(月)	プレーンヨーグルト	タコライス,ポテトとウインナーのスープ,バナナ	牛乳 クロロールパン	プレーンヨーグルト,豚もも肉ミンチ,粉チーズ,ウインナー,牛乳	米・精白米,油,じゃがいも,クロロールパン	たまねぎ,レタス,トマト,にんにくチューブ,しょうがチューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,バナナ	448kcal 16.5g 12.1g
7(火)	スティック人参	イングリッシュマフィン,豆乳クリームシチュー ちくわの二色揚げ,牛乳	りんご	鶏もも皮なし,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳	イングリッシュマフィン,さつまいも,油,小麦粉,かたくり粉	しめじ,えのきたけ,エリンギにんじん,たまねぎ,はくさい,カレー粉,りんご	319kcal 18.0g 7.5g
8(水)	チーズ	五目ラーメン,根菜の煮物,オレンジ	牛乳 パイナップルケーキ	ハイ！チーズ,豚もも肉,かつお節,鶏もも肉,牛乳,卵	中華めん(生),ごま油,三温糖,マーガリン,小麦粉	コーンパック,もやし,チンゲンサイにんじん,しめじ,ねぎ,れんこん,ごぼう,いんげん,オレンジ,パイナップル	465kcal 19.5g 15.2g
9(木)	クッキー	ライ麦パン,鶏の甘辛ごま風味,中華スープ きゅうりとコーンのサラダ,牛乳	せんべい	鶏もも皮なし,牛乳	セブーレクッキー,ライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,和風ドレッシング,せんべい	しょうがチューブ,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,きゅうり,コーンパック	268kcal 13.8g 13.7g
☆ 10(金)	プリッツ	さつまいものチキンカレー,コールスローサラダ ゼリー	牛乳 ふかし芋	鶏もも皮なし,ハム,牛乳	プリッツ,米・精白米,麦,さつまいも,油,フレンチドレッシング,ゼリー	たまねぎ,にんじん,エリンギカレールウ,キャベツ,きゅうり,コーンパック,干しぶどう	507kcal 14.6g 11.2g
11(土)	発表会						
12(日)							
13(月)	プレーンヨーグルト	たきこみわかめ,おでん,ブロッコリーとキャベツの おかか和え	牛乳 ジャンボドーナツ	プレーンヨーグルト,生揚げ,ウインナー,ちくわ,はんぺん,かつお節,牛乳	米・精白米,里芋,ジャンボドーナツ(大阪屋)	大根,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,コーンパック	431kcal 14.9g 15.0g
14(火)	せんべい	バターロールパン,みそカツ,切り干し大根の旨煮 せん野菜,トマト,牛乳	みかん ベジたべる	鶏ささみ,みそ,油あげ,牛乳	せんべい,バターロールパン,小麦粉,パン粉,油,三温糖,和風ドレッシング,ベジたべる	切り干し大根,にんじん,グリンピース,キャベツ,きゅうり,トマト,みかん	328kcal 16.8g 26.7g
15(水)	チーズ	白い食卓ロールパン,ミートローフ,ポタージュスープ せん野菜サラダ,牛乳	ブラウニーケーキ	ハイ！チーズ,豚ひき肉,卵,牛乳,生クリーム	白い食卓ロールパン,パン粉,三温糖,じゃがいも,マーガリン,和風ドレッシング,小麦粉,粉砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セリ,粉,コーンパック,きゅうり,ココア	472kcal 19.4g 25.5g
16(木)	ちゃんぽんうどん,かぼちゃのそぼろあんかけ ヤクルト	牛乳 せんべい	豚肉,いか,えび(むき身),鶏ひき肉,ヤクルト,牛乳	ビスケット,冷凍調味うどん,ごま油,油,かたくり粉,せんべい	にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,にら,ねぎ,かぼちゃ	337kcal 15.5g 9.4g	
17(金)	スティック人参	食パン,魚の唐揚げ中華ソース,中華スープ ポテトサラダ、トマト,牛乳	ポップコーン	白身魚,ハム,牛乳	食パン,かたくり粉,油,三温糖,はるさめ,じゃがいも,マヨネーズ,ポップコーンの豆	にんじん,もやし,チンゲンサイきゅうり,トマト	260kcal 10.2g 9.8g
18(土)	まめびよ	すき焼き丼,キャベツのツナサラダ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,卵,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,しらたき,油,三温糖,ごまドレッシング,せんべい	ねぎ,たまねぎ,もやし,にんじん,生しいたけ,キャベツ,きゅうり,コーンパック	378kcal 14.0g 13.3g
19(日)							
20(月)	ビスケット	全粒粉入り食パン,フライドチキン,五目スープ 花野菜のサラダ,牛乳	するめ 田舎あられ	鶏むね肉(30～40g),豚肩ロース,牛乳,するめ	しもこサンド,全粒粉入り食パン,三温糖,かたくり粉,小麦粉,油,フレンチドレッシング,田舎あられ	チンゲンサイ,もやし,たまねぎ,にんじん,にら,ブロッコリー,カリフラワー,コーンパック	311kcal 20.0g 11.5g
21(火)	プレーンヨーグルト	金平ごはん,鶏肉と胡瓜の和風マヨネーズ けんちん汁	牛乳 ミニクロワッサン	プレーンヨーグルト,鶏むね肉,生揚げ,かつお節,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,マヨネーズ	にんじん,きゅうり,大根,こまつな,ごぼう,ねぎ	393kcal 14.5g 12.3g
22(水)	カルシウムせんべい	七分つき玄米,いわしの柚子味噌煮,かぼちゃの豚汁 やみつききゅうり	牛乳 パンプキンケーキ	いわしの柚子味噌煮,豚肉,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳,卵	カルシウムせんべい,米・七分つき米,ごま油,三温糖,すりごま,小麦粉,マーガリン	かぼちゃ,大根,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,きゅうり	445kcal 15.8g 11.6g
23(木)	スティック人参	キッズビビンバ,キャベツスープ,ヨーグルト	牛乳 とんがりコーン	豚ひき肉,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま	にんじん,ねぎ,しょうがチューブ,もやし,ほうれんそう,コーンパック,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	402kcal 16.5g 12.8g
24(金)	チーズ	ご飯,ゆで豚の変わりソースかけ,生揚げのみそ汁	牛乳 コーンフレーク	ハイ！チーズ,豚もも肉,生揚げ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,コーンフレーク	レタス,トマト,切り干し大根,こまつな,たまねぎ,にんじん	434kcal 18.8g 15.5g
25(土)	まめびよ	焼きそば,青菜のごま和え,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,かまぼこ,あおのり,ヨーグルト,牛乳	焼きそばめん,油,三温糖,すりごま,せんべい	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,チンゲンサイ	367kcal 16.8g 13.8g
26(日)							
27(月)	おたのしみジュース	親子丼,もやしの中華風和え物	おたのしみ菓子	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,卵,かつお節,ハム	おたのしみジュース,米・精白米,三温糖,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり	377kcal 14.0g 7.6g
28(火)	おたのしみジュース	ツナスパゲティー,スイートポテトサラダ,バナナ	おたのしみ菓子	ツナ缶	おたのしみジュース,スパゲティ,オリーブ油,さつまいも,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,にんじん,しめじ,黄ピーマン,コーンパック,きゅうり,バナナ	399kcal 11.3g 10.2g

月平均栄養価　　エネルギー　389kcal　　たんぱく質　14.2g　　脂質　12.2g

＊材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

＊砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。