

2022年12月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ								
					きいろ 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分	
1	15	木	ビスケット こぎつねご飯 鮭の塩焼き もやしのゴマ和え なめこ汁 バナナ 牛乳	牛乳 スイートパンブキン	米 油 さとう ごま さつまいも バター グラニュー糖	豚ひき肉 油揚げ べにざけ 豆腐 みそ かつお節 牛乳	にんじん もやし ほうれんそう なめこ ねぎ バナナ かぼちゃ	562	26.5	18.9	1.8	
2	16	金	ビスケット 丸パン ポークビーンズ コーンサラダ 白菜スープ りんご 牛乳	牛乳 五平もち	丸パン じゃがいも 油 さとう 米 ごま	大豆 豚小間 チーズ 牛 乳みそ	にんじん 玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり はくさい りんご	509	18.7	16.5	2.7	
3	17	土	クラッカー チキンケチャップ丼 大根サラダ キャベツスープ ヨーグルト 牛乳	牛乳 あんパン	油 さとう あんパン	鶏肉モモ 豚小間 ベーコン ヨーグルト 牛乳	玉葱 だいこん きゅうり にんじん キャベツ	438	30	23	1.8	
5	19	月	せんべい キーマカレーライス ワンタンのバリバリサラダ 青菜スープ りんご 牛乳	麦茶 ヨーグルト せんべい	米 パター 小麦粉 ワンタンの皮 油 さとう せんべい	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	玉葱 にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり こまつな ぶなしめじ りんご	517	17.9	17	2.1	
6	20	火	クラッカー ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ バナナ 牛乳	牛乳 ワッフル	米 油 さとう かたくり粉 ごま ワッフル	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳	にんじん ねぎ もやし きゅうり 葉ねぎ バナナ	509	18.8	14.6	2.2	
7	21	水	せんべい ご飯 つくね団子 青菜の煮浸し すまし汁 オレンジ 牛乳	牛乳 のり塩ラスク	米 パン粉 さとう かたくり粉 食パン パター	豆腐 豚ひき肉 油揚げ なた かつお節 牛乳 あおのり	にんじん 玉葱 こまつな こねぎ オレンジ	462	19.3	15.8	2.4	
8	22	木	ビスケット 豚汁うどん きゅうりとちりめんの甘酢 さつまいもの甘煮 りんご (22日:かぼちゃの煮物) 牛乳	牛乳 ツナの炊き込みごはん	うどん 油 さつまいも さとう 米	豚小間 さつま揚げ かつお節 みそ わかめ 牛乳 ツナ	だいこん 玉葱 にんじん 洗いごぼう きゅうり りんご えのきたけ	464	17.9	10.4	2.2	
9	23	金	せんべい 麦ごはん さわらの野菜あんかけ ひじき煮 すまし汁 オレンジ 牛乳	牛乳 フライドポテト	米 麦 小麦粉 油 さとう かたくり粉 フライドポテト	さわら 干ひじき 油揚げ わかめ 豆腐 かつお節 牛乳	玉葱 にんじん れんこん オレンジ	598	20.5	25.5	2	
10	24	土	クラッカー カレーピラフ ミートローフ ブロッコリーサラダ ポテトスープ バナナ 牛乳	牛乳 ココアケーキ	米 油 パター パン粉 じゃがいも ホットケーキミックス さとう	鶏肉 チーズ 豚ひき肉 牛乳 ハム たまご	玉葱 にんじん さやいんげん とうもろこし ブロッコリー きゅうり バナナ	692	22.8	27.7	2.8	
10	24	土	クラッカー スパゲティナポリタン コーンサラダ 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	牛乳 レーズンパン	スパゲッティ 油 さとう ぶどうパン	ハム チーズ かつお節 ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	440	17.4	12.5	2.5	
12	26	月	せんべい ご飯 豚肉と大根のさっぱり煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 ミネストローネ	米 さとう すりごま 油 マカロニ	豚小間 豆腐 みそ かつお節 牛乳 ウィンナー	にんじん だいこん 葉ねぎ ほうれんそう 玉葱 バナナ トマト	537	23.3	17.8	2.4	
13	27	火	ビスケット ご飯 鶏竜田揚げ ナムル かきたま汁 オレンジ 牛乳	牛乳 青のり焼きポテト	米 かたくり粉 油 ごま さとう じゃがいも	鶏肉モモ たまご 牛乳 あおのり	こまつな にんじん もやし 玉葱 葉ねぎ オレンジ	491	19.6	17.6	1.5	
14	28	水	クラッカー バターライス 鶏肉のオレンジ焼き コールスローサラダ 大根スープ 牛乳	牛乳 カスタードパイ (28日:クリームパン)	米 麦 油 パター マヨネーズ カスタード パイ皮	鶏肉モモ ベーコン 牛乳 たまご	玉葱 にんじん ピーマン だいこん マーマレード キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ バナナ	585	24.4	22.5	2	

☆お誕生日会は12月14日(火)です。☆12月23日(金)はクリスマス献立です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、白菜、りんご、大根、ブロッコリー、さけ、さわら などです。

☆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。