



# 2021年12月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	15	水	牛乳 ウエハース 麦ごはん ぶり大根 みそ汁(わかめ) ほうれん草のごま和え みかん	牛乳 フレンチトースト	米 押し麦 サラダ油 バター 上白糖 すりごま 三温糖 パン	ぶり わかめ 味噌 かつお節 牛乳 卵	大根 ほうれん草 もやし 人参 えのきたけ みかん	527kcal	20.5g	15.9g
2	16	木	牛乳 どうぶつビスケット ミルクパン 鶏肉のトマト煮 ピーンズサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 焼きそば	パン 薄力粉 上白糖 中華めん サラダ油	鶏もも肉 ひよこ豆 青のり ベーコン 豚小間肉 牛乳	玉ねぎ トマト缶 きゅうり 人参 キャベツ とうもろこし りんご	527kcal	22.4g	20.1g
3	17	金	牛乳 カリポテ ご飯 麻婆豆腐 中華風きゅうり 卵とコーンのスープ グレープフルーツ	牛乳 ごまスティック	米 サラダ油 上白糖 バター 片栗粉 ごま油 薄力粉 ごま	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 卵 牛乳	人参 ねぎ 干し椎茸 にんにく きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	558kcal	19.6g	20.3g
4	18	土	牛乳 ビスケット 豚丼 けんちん汁 キャベツの浅漬け みかん	麦茶 カップヨーグルト ビスケット	米 サラダ油 上白糖 ビスケット	豚小間肉 かつお節 絹豆腐 ヨーグルト	生姜 玉ねぎ 大根 人参 キャベツ ごぼう 干し椎茸 ねぎ きゅうり みかん	535kcal	20.7g	12.0g
6	20	月	牛乳 星せんべい じゃこご飯 干草焼き すまし汁 ほうれん草の磯和え パナナ	牛乳 きな粉マカロニ	米 サラダ油 上白糖 ごま 小町麴 マカロニ	鶏ひき肉 卵 しらす干し のり かつお節 牛乳 きな粉	干し椎茸 人参 玉ねぎ 葉ねぎ ほうれん草 もやし パナナ	553kcal	22.6g	13.7g
7	21	火	麦茶 ヨーグルト スバゲティナポリタン フレンチサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 ホットケーキ	スバゲティ サラダ油 三温糖 ホットケーキ粉	ベーコン 粉チーズ 牛乳 卵	にんにく 人参 玉ねぎ ビーマン いちごジャム キャベツ きゅうり かぶ えのきたけ りんご	543kcal	18.3g	14.3g
8	22	水	牛乳 ウエハース 冬至献立 ご飯 鯖の胡麻だれがけ みそ汁(ほうれん草) かぼちゃのそぼろ煮 グレープフルーツ	牛乳 杏仁豆腐	米 すりごま 上白糖 片栗粉 三温糖	鯖 味噌 鶏ひき肉 油揚げ かつお節 牛乳 寒天	生姜 かぼちゃ えのきたけ ほうれん草 グレープフルーツ みかん缶 もも缶	524kcal	22.5g	13.8g
9	23	木	牛乳 どうぶつビスケット 丸パン クリームシチュー ひじきサラダ オレンジ	牛乳 ツナとえのきご飯	パン サラダ油 じゃがいも ごま 米 薄力粉 バター 三温糖 マヨネーズ	鶏もも肉 牛乳 ひじき ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ さやいんげん オレンジ えのきたけ	532kcal	19.3g	19.0g
10	24	金	牛乳 カリポテ ご飯 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え みそ汁(豆腐) いちご	牛乳 りんごマフィン	米 薄力粉 上白糖 サラダ油	鶏もも肉 かつお節 牛乳 絹豆腐 卵 味噌	小松菜 人参 白菜 なめこ ねぎ いちご りんご缶	586kcal	21.3g	21.6g
			牛乳 カリポテ △クリスマス献立△ ケチャップライス から揚げ グリーンサラダ オニオンスープ いちご	牛乳 クリスマスクッキー	米 サラダ油 片栗粉 上白糖 薄力粉 バター	牛乳 鶏もも肉 卵	人参 玉ねぎ とうもろこし トマト缶 グリンピース 生姜 キャベツ きゅうり ブロッコリー いちご	604kcal	19.6g	19.8g
11	25	土	牛乳 ビスケット ビビンバ もやしのナムル わかめスープ パナナ	麦茶 プリン せんべい	米 三温糖 サラダ油 上白糖 ごま ごま油 せんべい	豚ひき肉 わかめ	生姜 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり にんにく 玉ねぎ ねぎ パナナ	569kcal	21.2g	15.3g
13	27	月	牛乳 星せんべい キーマカレー わかめサラダ かぶスープ グレープフルーツ	麦茶 ビスケット ブルーベリーヨーグルト	米 薄力粉 バター すりごま 上白糖 サラダ油	豚ひき肉 わかめ ベーコン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 生姜 キャベツ かぶ きゅうり グレープフルーツ ブルーベリージャム	522kcal	17.6g	16.4g
14	28	火	麦茶 ヨーグルト けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 即席漬け オレンジ	牛乳 ゆかりご飯	うどん 薄力粉 片栗粉 サラダ油 米 ごま	かつお節 鶏もも肉 油揚げ ちくわ 卵 青のり	大根 人参 ごぼう ねぎ きゅうり オレンジ	572kcal	19.8g	8.7g

※感染症対策のため、食具を使って食べる形での提供となります。

※今月の果物は、バナナ・りんご・グレープフルーツ・みかん・オレンジ・いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※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。献立が変更になった場合はお知らせします。