

献立表

2021年12月

日付	曜日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
15	水	あわごはん さばの竜田揚げ 野菜のおかか和え けんちん汁	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、油、あわ、黒ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、かつお節、煮干し	もやし、ほうれん草、人参、大根、ねぎ	しょうゆ	べじたべる 牛乳 ゴマ付き黒糖蒸しパン
16	木	麦ごはん 豚のショウガ焼き 和風ポテトサラダ ほうれん草のすまし汁	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、おから、かにかまぼこ、かつお節、煮干し	玉ねぎ、ほうれん草、ブルーベリージャム、人参、きゅうり、しょうが、ひじき	しょうゆ、酒	たべっこ動物 牛乳 ジャムサンド
17	金	あわごはん 肉じゃが 青菜の白和え たまごのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、あわ、油、すりごま、砂糖	牛乳、卵、豚肉、木綿豆腐、みそ、かつお節、いわし	バナナ、チンゲンサイ、た玉ぎ、人参、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん	ビスコ 牛乳 バナナ ソフトせんべい
18	土	野菜そば みかん缶	宮古そば、米、砂糖、油、ごま	豆乳、豚肉、大豆水煮、みそ、かまぼこ、かつお節、煮干し	もやし、みかん缶、人参、ねぎ	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	丸ボーロ 豆乳 大豆ごまみそおにぎり
20	月	アマランサスごはん 白身魚の煮付け 小松菜ソテー 冬瓜のみそ汁 みかん	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、アマランサス、油、砂糖	牛乳、メルルーサ、厚揚げ、卵、豚ひき肉、おから、みそ、バター、かつお節、煮干し	もやし、こまつな、とうがんと、みかん、にんじん、コーン、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、塩	サッポロポテト 牛乳 ホットケーキ
21	火	ツナカレー トマトのナムル アーサのすまし汁	米、じゃがいも、コーンフレーク、押麦、ごま油	ヨーグルト、絹ごし豆腐、ツナ、かつお節、煮干し	野菜ジュース、トマト、バナナ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ビーマン、えのき、塩こんぶ、あおさ	カレールー、しょうゆ、塩	麦ふあ 野菜ジュース シリアルヨーグルト
22	水	麦ごはん さけの塩焼き 切干大根炒め もやしのみそ汁	米、さつまいも、ごま油、小麦粉、押麦、砂糖	牛乳、さけ、豚肉、卵、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	もやし、人参、切り干しだいこん、刻みこんぶ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、塩	白いふうせん 牛乳 さつま芋のごま団子
23	木	あわごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ わかめスープ パイン缶	米、オートミール、コーンフレーク、はるさめ、あわ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、バター、みそ	パイン缶、きゅうり、なす、ビーマン、玉ねぎ、ねぎ、人参、コーン、干しぶどう、干し椎茸、カットワカメ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だし	ソフトせんべい 牛乳 オートミールスナック
24	金	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 パスタサラダ 大根のみそ汁	米、ぶどうパン、スパゲティ、押麦、マヨネーズ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ハム、かつお節、みそ、煮干し	白菜、玉ねぎ、大根、ねぎ、キャベツ、えのき、人参、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩	マンナ 牛乳 レーズンパン
25	土	野菜そば バナナ	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、しらす干し、煮干し	バナナ、もやし、人参、焼きのり、ねぎ	みりん、しょうゆ、鶏ガラ	えびせん 豆乳150 おにぎり(わかめ・しらす)
27	月	あわごはん 鶏肉とさつま芋のうま煮 ほうれん草ごま和え キャベツのみそ汁	米、さつまいも、小麦粉、ごまドレッシング、あわ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、卵、みそ、ちくわ、油揚げ、かつお節、煮干し	人参、ほうれん草、キャベツ、しめじ、いんげん	しょうゆ、塩、みりん	ハーベストセサミ 牛乳 にんじんチヂミ
28	火	油揚げとにんじんの混ぜご飯 カボチャのそぼろあんかけ ブロッコリーとツナのサラダ 小松菜のすまし汁	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、卵、鶏ひき肉、油揚げ、ツナ、かつお節、煮干し、バター	かぼちゃ、ブロッコリー、小松菜、人参、えのき、コーン缶、いんげん、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	全粒粉クラッカー 牛乳 ⑬フレンチトースト ⑳バナナ、せんべい
クリスマス	メ	グリーンピースごはん 鶏の唐揚げ カボチャサラダ ミネストローネ いちご	米、米粉、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、おから、ベーコン	バナナ、かぼちゃ、いちご、冬瓜、ホールトマト、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、人参、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酒、塩、コンソメ	白いふうせん 牛乳 クリスマスカップケーキ

	食事摂取基準値	栄養給与量
エネルギーkcal	574	579
タンパク質g	18.6~28.7	22.7
脂質g	12.7~19.1	17.1
カルシウムmg	259	282
鉄分mg	2.5	2.8
食物繊維g	4	4.2

◎献立は食材や天候によって変更することがあります。
 ◎献立は3歳児を目安に作成しております。
 ◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。
 ◎食材として、かつお節・煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。
 ◎食物アレルギー対応食は医師の診断に基づいて実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者への協力を求める場合がありますのでご了承下さい。
 【12月の行事予定】⑥みかんの日⑬いちごの日⑲ぶりの日㉑冬至㉒クリスマス㉓大晦日