



# 令和4年12月献立表(未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
1 木	19 月	昼食	ツナマヨトースト クリームシチュー ブロッコリーの三色サラダ バナナ	食パン、マヨネーズ じゃがいも フレンチドレッシング	ツナ 牛乳、ウインナー、クリームシチューの素 魚肉ソーセージ	たまねぎ たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん バナナ	エネルギー 430KCal たんぱく質 16.1g 脂 質 20.3g カルシウム 213mg
		午後おやつ	牛乳 バニラババロア		牛乳 牛乳、バニラババロアの素		
2 金	15 木	昼食	ふりかけ御飯(たまご) みそ汁 さけの塩焼き 大根と鶏肉の煮物 もも缶	米 砂糖	たまごふりかけ みそ さけ 鶏肉	たまねぎ、わかめ だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん もも缶	エネルギー 367KCal たんぱく質 15.7g 脂 質 10.3g カルシウム 128mg
		午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
5 月	29 木	昼食	カレーうどん メンチカツ 白菜とほうれん草のおかか和え オレンジ	うどん、片栗粉 砂糖	豚肉、油揚げ メンチカツ かつお節、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが ほうれんそう、はくさい オレンジ	エネルギー 321KCal たんぱく質 13.3g 脂 質 10.2g カルシウム 65mg
		午後おやつ	麦茶 クッキー	ホットケーキミックス	牛乳 卵		
6 火	16 金	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のごまみそ焼き マカロニサラダ ストロベリーゼリー	米 ごま、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	みそ、油揚げ 鶏肉、みそ ハム	はくさい、にんじん きゅうり、にんじん ストロベリーゼリーの素	エネルギー 447KCal たんぱく質 17.3g 脂 質 14.3g カルシウム 208mg
		午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳		
7 水	20 火	昼食	ふりかけ御飯(やさしい) すまし汁 魚の照り焼き きんぴらごぼう りんご	米 焼ふ 砂糖 ごま、砂糖	赤魚 鶏肉、さつまあげ	やさしいふりかけ ほうれんそう しょうが にんじん、ごぼう りんご	エネルギー 325KCal たんぱく質 14.8g 脂 質 6.0g カルシウム 59mg
		午後おやつ	麦茶 お好み焼き		お好み焼き、かつお節	あおのり	
8 木	27 火	昼食	そぼろパン コンソメスープ ミートグラタン キャベツの和え物 洋なし缶	そぼろパン マカロニ、砂糖、パン粉	豚肉、チーズ ハム	かぶ、にんじん たまねぎ キャベツ、にんじん 洋なし缶	エネルギー 438KCal たんぱく質 18.1g 脂 質 21.4g カルシウム 299mg
		午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(黒蜜きなこ)	ソフトクレープ(黒蜜きなこ)	牛乳		
9 金	26 月	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の中華風揚げ 小松菜の煮浸し フルーツカクテル缶	米 片栗粉、小麦粉、油、ごま油	みそ 鶏肉、卵 油揚げ	もやし、にんじん しょうが こまつな、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 386KCal たんぱく質 20.4g 脂 質 12.6g カルシウム 397mg
		午後おやつ	野菜ジュース パリパリチーズ ウエハース(バニラ)	ウエハース(バニラ)	チーズ		
12 月	30 金	昼食	御飯 みそ汁 チーズハンバーグ ブロッコリーのソテー りんご缶	米 砂糖 油	みそ、油揚げ ハンバーグ、チーズ ベーコン	だいこん ブロッコリー、コーン りんご缶	エネルギー 527KCal たんぱく質 19.5g 脂 質 20.6g カルシウム 212mg
		午後おやつ	牛乳 蒸しパン(いちご)	蒸しパン(いちご)	牛乳		
13 火	21 水	昼食	二色ご飯 なめこのみそ汁 小松菜のごま和え パイン缶	米、砂糖 すりごま、砂糖	卵、鶏肉 みそ ツナ	グリーンピース なめこ、ねぎ こまつな、にんじん パイン缶	エネルギー 426KCal たんぱく質 17.1g 脂 質 10.8g カルシウム 105mg
		午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(のりしお)	やわらかおかき			
14 水	22 木	昼食	御飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル みかん缶	米 片栗粉 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油	卵、 豆腐、豚肉、みそ ハム	あさつき ねぎ、しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん みかん缶	エネルギー 394KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 14.7g カルシウム 213mg
		午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
23 金	★ クリ スマ スマ 給食 ★	昼食	チキンピラフ コンソメスープ もみの木ハンバーグ シーザーサラダ クリスマスパフェ	米 フレンチドレッシング 食パン、餃子の皮	鶏肉、無塩バター ハンバーグ、卵 チーズ 生クリーム	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、パセリ たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン バナナ、いちごジャム、レモン果汁	エネルギー 541KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 20.3g カルシウム 191mg
		午後おやつ	牛乳 クリスマスゼリー	アラザン	牛乳 生クリーム	ぶどうゼリーの素、青りんごゼリーの素	
28 水	★ お 誕 生 日 給 食 ★	昼食	わかめ御飯 スープ 鶏肉のカレー焼き コロコロサラダ マスカットゼリー	米 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン	わかめ えのき、たまねぎ、にんじん にんにく ごぼう、えだまめ、にんじん、コーン マスカットゼリーの素	エネルギー 415KCal たんぱく質 17.3g 脂 質 13.4g カルシウム 29mg
		午後おやつ	ジョア ケーキ		ジョア ケーキ、生クリーム		

※おやつ 12月10日(木) サッポロポテト  
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。