



令和4年12月献立表(幼児)



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 午後おやつ 牛乳 バニラババロア	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 牛乳 牛乳、バニラババロアの素	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 562kCal たんぱく質 20.8g 脂 質 26.5g カルシウム 287mg
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 午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	米 砂糖 豆乳ドーナツ	たまごふりかけ みそ さけ 鶏肉 牛乳	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 494kCal たんぱく質 21.6g 脂 質 13.3g カルシウム 166mg
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 午後おやつ 麦茶 クッキー	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 牛乳 卵	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 519kCal たんぱく質 19.0g 脂 質 20.4g カルシウム 104mg
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 午後おやつ 牛乳 ソフトシュークリーム	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 牛乳	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 622kCal たんぱく質 23.5g 脂 質 21.8g カルシウム 248mg
7 水	20 火	昼食 ふりかけ御飯(やさい) すまし汁 魚の照り焼き きんぴらごぼう りんご 午後おやつ 麦茶 お好み焼き	米 焼ふ 砂糖 ごま、砂糖	赤魚 鶏肉、さつまあげ りんご お好み焼き、かつお節	やさいふりかけ ほうれんそう しょうが にんじん、ごぼう りんご あおのり	エネルギー 436kCal たんぱく質 19.0g 脂 質 7.7g カルシウム 79mg
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 午後おやつ 牛乳 ソフトクレープ(黒蜜きなこ)	そぼろパン マカロニ、砂糖、パン粉	豚肉、チーズ ハム 牛乳	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 532kCal たんぱく質 21.8g 脂 質 25.8g カルシウム 346mg
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 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)	米 片栗粉、小麦粉、油、ごま油	みそ 鶏肉、卵 油揚げ チーズ	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 野菜ジュース	エネルギー 497kCal たんぱく質 25.2g 脂 質 16.0g カルシウム 431mg
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 午後おやつ 牛乳 蒸しパン(いちご)	米 砂糖 油	みそ、油揚げ ハンバーグ、チーズ ベーコン 牛乳	だいこん ブロッコリー、コーン りんご缶	エネルギー 697kCal たんぱく質 25.8g 脂 質 27.9g カルシウム 272mg
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 バイン缶 午後おやつ 麦茶 やわらかおかき(のりしお)	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 バイン缶	エネルギー 558kCal たんぱく質 22.0g 脂 質 13.8g カルシウム 144mg
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 午後おやつ 牛乳 たまごパン	米 片栗粉 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油	卵、 豆腐、豚肉、みそ ハム 牛乳	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 558kCal たんぱく質 22.1g 脂 質 18.5g カルシウム 242mg
23 金	☆ク リス マス 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 午後おやつ 牛乳 クリスマスゼリー	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 牛乳 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 ぶどうゼリーの素、青りんごゼリーの素	エネルギー 687kCal たんぱく質 19.4g 脂 質 24.5g カルシウム 230mg
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 午後おやつ ジョア ケーキ	米 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン ジョア ケーキ、生クリーム	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 541kCal たんぱく質 21.3g 脂 質 17.7g カルシウム 38mg

※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。