

# 2022年度12月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12・26(月)	五分搗米ごはん 豚肉と大根のみそ炒め ほうれん草のすまし汁	豚バラ肉、豚もも肉、かつお節・だし用、昆布・だし用	五分搗米、なたね油、三温糖	大根、かぶ・葉、白ねぎ、人参、豆もやし、ほうれん草、えのきたけ	みそ、濃口しょうゆ、みりん、薄口しょうゆ、塩	571kcal 21.8g 15.9g 1.6g
	おこめせんべい、季節の果物、牛乳	牛乳	白米	果物	濃口しょうゆ	
13(火)	五分搗米ごはん 冬野菜と肉団子のほかほかスープ 煮 お豆と野菜のコロコロサラダ のり巻きじゃがいももち、牛乳	鶏ひき肉、大豆、ツナ、あおのり、のり	五分搗米、片栗粉、三温糖、なたね油、メークイン	白ねぎ、生姜、人参、玉ねぎ、はくさい、れんこん、しいたけ、ほうれん草、大根、きゅうり	塩、ブイヨン、濃口しょうゆ、穀物酢	511kcal 21.5g 16.7g 1.7g
	ブルコギ丼 豆腐とわかめ中華スープ	牛もも肉、木綿豆腐、わかめ	五分搗米、緑豆はるさめ、三温糖、ごま油	玉ねぎ、にら、人参、えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、ブイヨン、塩、薄口しょうゆ、だし	
27(火)	ひじきの炊き込みおにぎり、お茶	ひじき	白米	にんにく、ごぼう	薄口しょうゆ、お茶	460kcal 16.3g 10.5g 1.4g
	鶏とごぼうの炊き込みごはん さばの塩焼き 小松菜の白和え 白菜とうすあげのみそ汁 ゆずクッキー、牛乳	鶏もも肉、昆布・だし用、かつお節・だし用、さば、木綿豆腐、うすあげ	五分搗米、こんにゃく、白ごま、三温糖	人参、ごぼう、いんげん、小松菜、しめじ、はくさい、青ねぎ	薄口しょうゆ、塩、みそ、濃口しょうゆ	
28(水)	<b>全園児お弁当日です。 おやつは、市販菓子になります。</b>					
1(木)	オニオンピラフ 米粉の冬野菜ビーフシチュー かぶとハムのゆずサラダ	牛もも肉、ハム	白米、さつまいも、なたね油、米粉、三温糖	玉ねぎ、人参、れんこん、大根、にんにく、ブロッコリー、かぶ、ゆず、キャベツ	薄口しょうゆ、塩、ブイヨン、トマトケチャップ、濃口しょうゆ、ウスターソース、穀物酢	525kcal 20.0g 18.0g 2.5g
	ジャーマンポテト、牛乳	ベーコン、チーズ、牛乳	メークイン、なたね油	にんにく、玉ねぎ	塩、濃口しょうゆ	
15(木) お誕生日会	お赤飯 油淋鶏(冬野菜添え) にらとわかめ中華スープ	あずき、鶏もも肉、ベーコン、昆布	白米、もち米、黒ゴマ、米粉、かたくり粉、なたね油、三温糖、ごま油	かぶ、れんこん、ブロッコリー、生姜、にんにく、青ねぎ、白ねぎ、干しいたけ、人参、にら、豆もやし	塩、濃口しょうゆ、みりん、穀物酢、ブイヨン、薄口しょうゆ	607kcal 23.2g 24.8g 1.3g
	みかんの米粉カップケーキ、牛乳	牛乳	米粉、なたね油、三温糖、生クリーム	みかん	ベーキングパウダー	
2・16(金)	五分搗米ごはん たらの西京焼き ほうれん草のお浸し 長芋となめこのとろろすまし汁	たら、かつお節・だし用	五分搗米、三温糖、長いも	ほうれん草、もやし、人参、なめこ、みつば	西京みそ、みりん、塩、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ	399kcal 20.2g 8.7g 1.5g
	れんこんチップス、季節の果物、牛乳	牛乳	なたね油	れんこん、果物	塩	
3・17(土)	豚肉と白菜の生姜丼 大根のみそ汁	豚もも肉、かつお節・だし用、わかめ、昆布・だし用	五分搗米、三温糖、なたね油、さつまいも	玉ねぎ、はくさい、人参、青ねぎ、大根、しめじ	濃口しょうゆ、みりん、塩、みそ	386kcal 14.4g 9.8g 1.6g
	芋けんぴ、お茶		さつまいも		お茶	

5・19(月)	五分搗米ごはん 厚揚げと里芋のそぼろ炒め きのこ大根のすまし汁	厚揚げ、豚ひき肉、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、里芋、三温糖、ごま油	れんこん、干しいたけ、青ねぎ、玉ねぎ、人参、生姜、しめじ、えのきたけ、みつば、大根	濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ	485kcal 18.2g 12.3g 1.1g
	とろろ昆布おにぎり、季節の果物、お茶	とろろ昆布	白米	果物	お茶	
6・20(火)	五分搗米ごはん ぶりの照り焼き ブロッコリーの海苔サラダ もやしとしいたけの味噌汁	ぶり、きざみのり、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、三温糖、ごま油	ブロッコリー、カリフラワー、もやし、しいたけ、みつば	みりん、濃口しょうゆ、酒、みそ	523kcal 21.1g 15.9g 1.7g
	りんごとさつまいもの重ね煮、牛乳	牛乳	さつまいも、三温糖	りんご、レモン		
7・21(水)	五分搗米ごはん 鶏手羽元のマーメレード煮 春菊のごま和え ごぼうのみそ汁	鶏手羽元、うすあげ、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗米、マーメレード、三温糖、白ごま	しゅんぎく、もやし、人参、ごぼう、青ねぎ	濃口しょうゆ、酒、穀物酢、塩、みそ	608kcal 26.4g 20.0g 1.6g
	きなこあめ、季節の果物、牛乳	きなこ、牛乳	水あめ、三温糖	果物		
8・22(木)	五分搗米ごはん 牛肉じゃが 切り干し大根のみそ汁	牛もも肉、かつお節・だし用	五分搗米、メークイン、系こんにゃく、三温糖、なたね油	人参、玉ねぎ、大根葉、切り干し大根、青ねぎ、しめじ、はくさい	濃口しょうゆ、だし、みそ	567kcal 20.6g 16.2g 2.0g
	ブルーベリージャムサンド、牛乳	牛乳	ロールパン(卵なし)、ブルーベリージャム			
9(金) ご当地メニュー 千葉県	五分搗米ごはん さんが焼き からなます あおさ汁 ごんじゅう、季節の果物、お茶	鶏ひき肉、木綿豆腐、おかから、うすあげ、あおさ、かつお節・だし用、昆布・だし用	五分搗米、三温糖	玉ねぎ、生姜、ピーマン、青じそ、人参、きゅうり、白ねぎ、ゆず、大根	みそ、濃口しょうゆ、酢	622kcal 24.7g 18.5g 2.4g
	トマトピラフ チーズチキンかつ リースのポテトサラダ きのこのミルクスープ	ウインナー、鶏もも肉、チーズ、ハム、牛乳	白米、米パン粉、なたね油、米粉、メークイン、マヨドレ	にんにく、生姜、人参、きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、パセリ	トマトピューレ、パセリ、ブイヨン、塩、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酢	
23(金) クリスマス会	クリスマスクッキー、牛乳	牛乳	米粉、三温糖、バター		ココア	715kcal 27.7g 32.4g 2.5g
	五目あんかけ丼 白菜としめじのみそ汁	鶏もも肉、うすあげ、かつお節・だし用	五分搗米、こんにゃく、三温糖、かたくり粉	人参、干しいたけ、玉ねぎ、みつば、はくさい、しめじ、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩、みそ	
10・24(土)	おかき、お茶		おかき		お茶	335kcal 11.3g 6.1g 1.8g

12月平均栄養価 エネルギー 551kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.9g 食塩相当量 1.6g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近)を使用しています。

★朝おやつには、せんべい、いもけんぴ等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★おやつに季節の果物がつくことがあります。(かんきつ類、りんご、キウイ等)

★各クラスのお弁当日は、7日(水)【5歳児クラス】14日(水)【4歳児クラス】27日(火)28日(水)【全園児】です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは  
( )で表示をしています。  
(卵が含まれている場合は(卵)等。

