



2022年 12月度 <昼食>

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください
 ※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです
 ※記載してある食料は昼食とおやつです
 ※0.2歳児のみ状況に応じて午前おやつが付きます
 ※誕生日食と満足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質 カルシウム/塩分 (1食未満)	材 料 名			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		
1 木	カレーライス	キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	608.8(460.6) 23.1(17.5) 269(209) 1.8(1.4)	五分つき米、じゃがいも ○クラッカー、小麦粉 バター、○三温糖 三温糖、油、オリーブ油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖) 鶏もも肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん ○バナナ、○みかん缶 ほうれんそう、コーン缶 トウモロコシ、○干しぶどう	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース コンソメ、酢 食塩、カレー粉	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー
2 金	ごはん	鶏肉の三味焼き 五目豆 かきたま汁 りんご	575.8(435.8) 25.7(19.5) 198(155) 1.8(1.2)	五分つき米、三温糖 ○五分つき米 片栗粉、白ごま	○牛乳、鶏もも肉 ○ツナ水煮缶、卵、だいず水煮 米みそ、○焼きのり	りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう れんこん、ほうれんそう、○にんじん ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 ○しょうゆ、○みりん 食塩、みりん	牛乳 炊き込みツナおにぎり
3 土	ごはん	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁	560.6(424.3) 22.8(17.3) 260(202) 1.4(1.0)	五分つき米 ○あんぱん、じゃがいも はるさめ、三温糖 すりごま、ごま油、油	○牛乳、豚肉 生揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん キャベツ、ごまつな	かつおだし汁、酢 しょうゆ、みりん	牛乳 あんぱん
5 月	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリーとひじきのサラダ みそ汁	576.2(436.1) 25.7(19.5) 278(216) 1.8(1.4)	五分つき米、マヨネーズ ○ホットケーキ粉、さつまいも 片栗粉、油、油 ○白ごま、○黒ごま	○牛乳、鶏もも肉、○卵 米みそ、かつお節 しらす干し、○チーズ 油揚げ、ひじき	ブロッコリー、だいこん にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ごまチーズホットケーキ
6 火	ごはん	豚肉と豆腐のチャンプルー さつまいもの甘煮 みそ汁	585.5(443.0) 22.7(17.2) 254(197) 1.5(1.2)	五分つき米、さつまいも ○ゆでうどん、○三温糖 ○油、三温糖、油	○牛乳、木綿豆腐 卵、米みそ、豚肉 ○きな粉、油揚げ かつお節、こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩、○食塩	牛乳 うどんかりんとう
7 水	ごはん	さばの塩こうじ焼き 切干大根煮 みそ汁 バナナ	592.5(448.3) 23.5(17.9) 256(199) 1.7(1.3)	五分つき米、○小麦粉 じゃがいも、○三温糖 塩こうじ、○油 油、三温糖	○牛乳、さば、だいず水煮 ○卵、米みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん ごまつな、切り干しいたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん ○ペーキングパウダー	牛乳 たまご蒸しパン
8 木	スパゲティ カレーソース	花やさいサラダ わかめスープ	534.2(404.6) 24.1(18.3) 206(162) 1.6(1.2)	スパゲティ、○五分つき米 マヨネーズ、三温糖 ○三温糖、小麦粉 白ごま、バター、オリーブ油	○牛乳、鶏ひき肉 絹ごし豆腐、鶏ささ身 ○米みそ、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー カリフラワー、ピーマン ねぎ、干しぶどう	ケチャップ、しょうゆ、酢 ○みりん、カレー粉、食塩 鶏がらだし、コンソメ、しょうゆ、ウスターソース	牛乳 五平餅
9 金	ごはん	たらの草 白菜とほうれん草の塩昆布和え みそ汁	576.2(436.0) 25.4(19.2) 257(200) 2.0(1.5)	五分つき米、○食パン パン粉、○りんごジャム 小麦粉、油	○牛乳、たら、生揚げ、卵 米みそ、塩こんぶ	はくさい、かぼちゃ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁 ウスターソース 食塩	牛乳 りんごジャムサンド
10 土	焼きそば	わかめとコーンのサラダ みそ汁	518.1(392.4) 21.4(16.3) 254(197) 1.8(1.4)	焼きそばめん ○五分つき米、さつまいも すりごま、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、生揚げ 米みそ、カットわかめ ○あおのり、あおのり	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン缶、にんじん	かつおだし汁 ○食塩、ウスターソース しょうゆ、ケチャップ 鶏がらだし	牛乳 あおのりおにぎり
12 月	ごはん	豚肉のしょうが焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁 みかん	553.9(419.4) 24.5(18.6) 240(187) 1.6(1.2)	○じゃがいも、五分つき米 ○油、焼 三温糖、油	○牛乳、豚肉 高野豆腐、米みそ こんぶ(だし用)	たまねぎ、みかん、にんじん キャベツ、ほうれんそう しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 ○食塩、食塩	牛乳 フライドポテト
13 火	ごはん	鶏肉と大根の煮込み もずく酢 みそ汁	559.6(423.6) 27.2(18.9) 229(216) 1.8(1.4)	五分つき米、○小麦粉 ○さつまいも(皮付) ○三温糖、三温糖 さといも、○油、油	○牛乳、鶏もも肉 生揚げ、もずく、さつま揚げ 米みそ、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、きゅうり ごまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ みりん、酒 ○ペーキングパウダー	牛乳 さつまいもむしぼん
14 水	ごはん	さわらの竜田揚げ 小松菜のなめたけ和え みそ汁	553.9(419.3) 21.5(16.3) 214(168) 1.6(1.2)	五分つき米、○五分つき米 片栗粉、油、三温糖	○牛乳、さわら、ちくわ 米みそ、こんぶ(だし用) ○かつお節	ごまつな、だいこん えのきたけ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 酢、○食塩	牛乳 おかかおにぎり
15 木	カレーライス	キャベツとツナのサラダ コンソメスープ	608.8(460.6) 23.1(17.5) 269(209) 1.8(1.4)	五分つき米、じゃがいも ○クラッカー、小麦粉 バター、○三温糖 三温糖、油、オリーブ油	○牛乳、○ヨーグルト(無糖) 鶏もも肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん ○バナナ、○みかん缶 ほうれんそう、コーン缶 トウモロコシ、○干しぶどう	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース コンソメ、酢 食塩、カレー粉	牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー
16 金	ごはん	鶏肉の三味焼き 五目豆 かきたま汁 りんご	575.8(435.8) 25.7(19.5) 198(155) 1.8(1.2)	五分つき米、三温糖 ○五分つき米 片栗粉、白ごま	○牛乳、鶏もも肉 ○ツナ水煮缶、卵、だいず水煮 米みそ、○焼きのり	りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう れんこん、ほうれんそう、○にんじん ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 ○しょうゆ、○みりん 食塩、みりん	牛乳 炊き込みツナおにぎり
17 土	ごはん	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁	560.6(424.3) 22.8(17.3) 260(202) 1.4(1.0)	五分つき米 ○あんぱん、じゃがいも はるさめ、三温糖 すりごま、ごま油、油	○牛乳、豚肉 生揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん キャベツ、ごまつな	かつおだし汁、酢 しょうゆ、みりん	牛乳 あんぱん
19 月	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリーとひじきのサラダ みそ汁	576.2(436.1) 25.7(19.5) 278(216) 1.8(1.4)	五分つき米、マヨネーズ ○ホットケーキ粉、さつまいも 片栗粉、油、油 ○白ごま、○黒ごま	○牛乳、鶏もも肉、○卵 米みそ、かつお節 しらす干し、○チーズ 油揚げ、ひじき	ブロッコリー、だいこん にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ごまチーズホットケーキ
20 火	ごはん	豚肉と豆腐のチャンプルー さつまいもの甘煮 みそ汁	585.5(443.0) 22.7(17.2) 254(197) 1.5(1.2)	五分つき米、さつまいも ○ゆでうどん、○三温糖 ○油、三温糖、油	○牛乳、木綿豆腐 卵、米みそ、豚肉 ○きな粉、油揚げ かつお節、こんぶ(だし用)	はくさい、たまねぎ、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩、○食塩	牛乳 うどんかりんとう
21 水	ごはん	さばの塩こうじ焼き 切干大根煮 みそ汁 バナナ	592.5(448.3) 23.5(17.9) 256(199) 1.7(1.3)	五分つき米、○小麦粉 じゃがいも、○三温糖 塩こうじ、○油 油、三温糖	○牛乳、さば、だいず水煮 ○卵、米みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん ごまつな、切り干しいたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん ○ペーキングパウダー	牛乳 たまご蒸しパン
22 木	豚丼	かぼちゃのいしこ煮 みそ汁	646.5(495.5) 25.5(19.5) 247(192) 1.5(1.2)	五分つき米 ○五分つき米、三温糖 片栗粉、○油、○三温糖	○牛乳、豚肉、生揚げ ○豚ひき肉、あずき(乾) 米みそ、○刻みこんぶ	かぼちゃ、たまねぎ、ごまつな ピーマン、○にんじん、にんじん 干しいたけ、○干しいたけ	かつお・昆布だし汁 ○かつおだし汁、酒 しょうゆ、○しょうゆ ○酒、みりん、食塩	牛乳 シシジュシーおにぎり
23 金	キャロットライス	クリスマスチキン ポテトサラダ ゆでブロッコリー コンソメスープ	612.0(462.9) 23.8(18.0) 207(162) 1.6(1.2)	五分つき米、じゃがいも、油 パン粉、三温糖、○ホットケーキ粉 コンソール、マヨネーズ、○三温糖 ○豆乳クリーム、○バター、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉 ○卵	はくさい、にんじん、ブロッコリー コーン缶、○もも缶(黄桃) ○パイン缶、きゅうり	食塩、コンソメ 酢、しょうゆ	牛乳 フルーツカップケーキ
24 土	焼きそば	わかめとコーンのサラダ みそ汁	518.1(392.4) 21.4(16.3) 254(197) 1.8(1.4)	焼きそばめん ○五分つき米、さつまいも すりごま、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、生揚げ 米みそ、カットわかめ ○あおのり、あおのり	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン缶、にんじん	かつおだし汁 ○食塩、ウスターソース しょうゆ、ケチャップ 鶏がらだし	牛乳 あおのりおにぎり
26 月	ごはん	鶏肉のしょうが焼き ほうれん草の白和え みそ汁 みかん	535.6(405.6) 23.5(17.8) 310(240) 1.6(1.2)	○さつまいも、五分つき米 しらす干し、焼、三温糖 すりごま、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐 米みそ、○いわし(煮干し) こんぶ(だし用)	みかん、たまねぎ、だいこん ほうれんそう、にんじん しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒、みりん	牛乳 蒸かし羊 かみかみ小魚
27 火	ごはん	家常豆腐 中華ブロッコリー 春雨スープ	568.8(430.5) 22.0(16.7) 283(219) 1.4(1.1)	五分つき米、はるさめ ○ホットケーキ粉 ○三温糖、○油、油 三温糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉 もずく、鶏ささみ 米みそ	ブロッコリー、○にんじん キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ 鶏がらだし 食塩	牛乳 にんじんドーナツ
28 水	ごはん	さばの味噌煮 小松菜とちくわのナムル ぐず豆腐のかき玉汁	555.4(420.4) 25.2(19.1) 245(190) 2.1(1.6)	五分つき米、○食パン ○いちごジャム、低糖度 白ごま、三温糖 ごま油、片栗粉	○牛乳、さば、木綿豆腐 卵、ちくわ、米みそ	ごまつな、にんじん 万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁 酒、みりん、しょうゆ 鶏がらだし 食塩	牛乳 いちごジャムサンド
遠足 (おにぎり 海苔しりしり)	おにぎり	鶏肉のごま唐揚げ ゆで野菜 りんご	615.4(469.4) 24.3(18.6) 527(414) 0.8(0.6)	五分つき米、さつまいも ○せんべい 片栗粉、油、白ごま	○牛乳、○カルシウムヨーグルト 鶏もも肉、焼きのり 炊き込みわかめ	りんご、ブロッコリー にんじん、しょうが	しょうゆ、酒 みりん、食塩	牛乳 カルシウムヨーグルト せんべい
特別	コーンごはん	鮭のパン粉焼き かぼちゃのサラダ 豆乳スープ	562.5(421.9) 24.5(18.4) 244(183) 1.5(1.1)	五分つき米、三温糖 ○ホットケーキ粉、パン粉 ○ブルーベリージャム オリーブ油、○バター	○牛乳、豆乳、さけ ○クリームチーズ、ベーコン 粉チーズ	かぼちゃ、はくさい、きゅうり にんじん、コーン缶 干しぶどう、パセリ粉	酢、酒 コンソメ、食塩	牛乳 ブルーベリーケーキ チーズ入り