

# 令和4年 12月 予定献立



| 日  | 曜日 | 主食  | 主菜・副菜・汁物   | 主な食材  | おやつ                                   | 主な食材  | 夕食                 |
|----|----|---|--|---|---------------------------------------|---|--------------------|
| 1  | 木  | ごはん(米)  | ★きのこ入りのハヤシライス<br>若芽としらすのサラダ<br>かぶと白菜のスープ                           | 豚肉 玉ねぎ しめじ 椎茸 素精糖 塩 バター ソース<br>小麦粉 ケチャップ トマト缶 菜種油<br>若芽 しらす 胡瓜 キャベツ コーン 酢 塩 素精糖<br>鶏挽肉 かぶ 白菜 塩 かつお昆布だし 醤油   | ピラフおにぎり<br>果物 牛乳                      | 米 玉葱 人参<br>コーン 塩<br>ツナ ビーマン   | スパゲティ<br>サラダ<br>汁物 |
| 2  | 金  | ごはん(米)<br>ケチャップ<br>ライス<br>(米 玉葱<br>人参 塩<br>ケチャップ) | 唐揚げ<br>2日 ★マッシュポテト<br>16日 ★ツリーのマッシュポテ<br>ト<br>トマト<br>コーンスープ        | 鶏肉 片栗粉 米粉 生姜 醤油 酒 にんにく 菜種油<br>じゃが芋 ほうれん草 塩 人参 豆乳<br>トマト<br>コーンクリーム コーン 玉葱 豆乳 塩  | 2日 バナナ<br>ケーキ<br>16日 ロール<br>ケーキ<br>牛乳 | 小麦粉 BP バナナ<br>卵 グラニュー糖<br>バター 牛乳<br>菜種油<br>小麦粉 菜種油 卵<br>グラニュー糖<br>豆乳クリーム 牛乳<br>いちご みかん缶 | 炒飯<br>サラダ<br>汁物    |
| 3  | 土  | ごはん(米)  | 豚肉のソース炒め<br>大豆と大根サラダ<br>もやしと油揚げのみそ汁                                | 豚肉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ソース 醤油 塩<br>菜種油<br>大豆 大根 胡瓜 人参 ツナ 酢 塩 菜種油<br>もやし 油揚げ 若芽 味噌 にぼしだし  | きな粉蒸しパ<br>ン<br>果物 牛乳                  | 小麦粉 きな粉<br>BP 素精糖<br>菜種油  |                    |
| 5  | 月  | ごはん(米)  | チキンカツ<br>コールスローサラダ<br>葱としめじの味噌汁                                    | 鶏肉 塩 酒 小麦粉 パン粉 菜種油 ケチャップ ソース<br>キャベツ 人参 胡瓜 レーズン 塩 酢 菜種油<br>葱 しめじ 若芽 味噌 煮干しだし  | ひじきおにぎ<br>り<br>果物 牛乳                  | 米 ひじき<br>人参 油揚げ<br>醤油 素精糖<br>鶏挽肉 酒  | 炒飯<br>サラダ<br>汁物    |
| 6  | 火  | ごはん(米)  | さばの味噌煮<br>こんにゃくの土佐煮<br>小松菜のしらす和え<br>なめこの味噌汁                        | さば 味噌 醤油 素精糖 酒 生姜<br>つきこんにゃく かつお節 醤油 みりん 菜種油<br>小松菜 人参 しらす 醤油 かつおだし<br>なめこ 豆腐 若芽 味噌 煮干しだし   | お好み焼き<br>果物 牛乳                        | 小麦粉 豚肉<br>キャベツ ソース<br>豆乳 かつお節<br>コーンクリーム缶<br>青のり マヨネーズ                                  | ごはん<br>焼きもの<br>汁物  |
| 7  | 水  | スパゲッティ  | 7日 ミートソーススパゲッティ<br>21日 クリームスパゲッティ<br>ブロッコリーとカリフラワーのサラダ<br>ジュリエンスープ | 豚挽肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン エリンギ<br>菜種油 塩 ソース ケチャップ 片栗粉<br>鶏肉 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 小麦粉 バター<br>粉チーズ 牛乳 塩 菜種油<br>ブロッコリー カリフラワー 人参 塩 素精糖 酢 菜種油<br>鶏挽肉 キャベツ 人参 玉葱 塩 菜種油 かつお昆布だし | ★チーズケ<br>ーキ<br>果物 牛乳                  | クラッカー<br>豆乳クリーム<br>素精糖 バター<br>小麦粉 レモン<br>クリームチーズ<br>牛乳                                  | おにぎり<br>和え物<br>汁物  |
| 8  | 木  | バンドミ<br>(パン・ジャ<br>ム)                              | タンドリーチキン<br>じゃが芋とコーン炒め<br>三色酢の物<br>白菜のスープ                          | 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ 塩 カレー粉 にんにく<br>じゃが芋 コーン 玉葱 菜種油 醤油<br>人参 もやし 胡瓜 酢 素精糖 塩 醤油<br>鶏挽肉 白菜 玉葱 椎茸 塩 醤油 かつお昆布だし   | 五平餅<br>果物 牛乳                          | 米 ごま<br>素精糖 味噌<br>みりん   | スパゲティ<br>サラダ<br>汁物 |
| 9  | 金  | ごはん(米)  | チンジャオロース<br>春雨サラダ<br>ほうれん草のみそ汁                                     | 豚肉 ビーマン 黄ピーマン 竹の子 醤油 塩 素精糖<br>ソース ごま油 酒<br>春雨 もやし 胡瓜 人参 酢 素精糖 醤油 菜種油<br>ほうれん草 えのき 葱 味噌 煮干しだし  | 若芽おにぎ<br>り<br>果物 牛乳                   | 米 若芽<br>塩 酒   | 混ぜごはん<br>煮物<br>汁物  |
| 10 | 土  | ごはん(米)  | 鶏の照り焼き<br>大根とキャベツのサラダ<br>玉ねぎと人参のすまし汁                               | 鶏肉 みりん 醤油 酒<br>大根 キャベツ 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 素精糖<br>玉ねぎ 人参 塩 醤油 かつお昆布だし   | クラッカーサン<br>ド<br>果物 牛乳                 | クラッカー<br>ジャム  |                    |
| 12 | 月  | ごはん(米)  | ビビンバ<br>れんこんサラダ<br>野菜スープ   | 豚挽肉 もやし ほうれん草 人参 醤油 酒 ごま油 塩<br>にんにく<br>蓮根 水菜 人参 コーン マヨネーズ 塩<br>鶏挽肉 キャベツ 玉葱 人参 かつお昆布だし 塩   | フライドポテト<br>果物 牛乳                      | じゃが芋 塩<br>青のり 菜種油   | おにぎり<br>和え物<br>汁物  |
| 13 | 火  | ごはん(米)  | ぶりの照り焼き<br>ひじきの煮物<br>はすの甘酢漬け<br>ポカポカ汁                              | ぶり 醤油 みりん 酒<br>ひじき 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油<br>はす 酢 塩 素精糖<br>大根 小松菜 長ねぎ 生姜 人参 かつお昆布だし 塩<br>醤油  | ★鮭おにぎ<br>り<br>果物 牛乳                   | 米 鮭 塩   | ごはん<br>焼きもの<br>汁物  |
| 14 | 水  | 中華麺   | あんかけ焼きそば<br>金時豆煮<br>ブロッコリーの磯辺和え<br>若芽すまし汁                          | 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ 小松菜 干し椎茸 塩<br>醤油 片栗粉 菜種油 ごま油<br>金時豆 素精糖 塩<br>ブロッコリー のり 醤油 かつおだし<br>若芽 玉ねぎ えのき 塩 醤油 かつお昆布だし  | ラスク<br>果物 牛乳                          | フランスパン<br>バター 素精糖   | スパゲティ<br>サラダ<br>汁物 |

## しもほうや保育園

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
 ☆7日は誕生会です。  
 ☆16日はクリスマス会です。  
 ★印は新メニューです。

|              | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム |
|--------------|---------|-------|-------|-------|
| 今月の平均栄養価(幼児) | 599kcal | 22.8g | 20.3g | 292mg |
| 栄養目標量        | 596kcal | 21.0g | 19.0g | 258mg |