

2021年12月



献

立

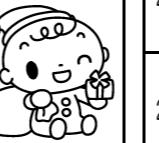
表



おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	3歳未満児 午前おやつ
1	水	※せきはん さけのみそやき ほうれんそうのにびたし かきたまじる ゼリー	ぎゅうにゅう フライドさつま	もち米、さつまいも、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま(乾) 牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、ささげ(乾)	ほうれんそう、もやし、にんじん、にら、しいたけ 牛乳、豚こま肉、挽きわら豆、米みそ(甘みそ)、かつお節
2	木	ごはん にくじやが はくさいのなっとうあえ だいこんとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ふんわりかぼちゃパン	米、ロールパン、じゃがいも、油、三温糖 牛乳、豚こま肉、挽きわら豆、米みそ(甘みそ)、かつお節	ハナナ、たいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しらたき、生わかめ
3	金	こんさいキーマカレー ひじきサラダ はくさいとチングンサイのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	米、コーンフレーク、三温糖、ごま油、油 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、にんじん、大豆(ゆで)、無塩バター、ベーコン	はくさい、にんじん、チングンサイ、ひじき
4	土	マーべーどうふどん ゆでやさいのオーロラソース なめこときょうなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリーサンド	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	ハナナ、ブロッコリー、たまねぎ、きょうな、カラフラワー、にんじん、なめこ、ねぎ、ブルーベリージャム、しょうが ハナナ、ブロッコリー、たまねぎ、きょうな、カラフラワー、にんじん、なめこ、ねぎ、ブルーベリージャム、しうが
5	日				
6	月	ざっこくまいごはん カレイのにつけ じゃことだいこんのサラダ いなかじる バナナ	ぎゅうにゅう メープルスティックパン	米、ロールパン、さつまいも、砂糖、強化米、きび(精白粒) 牛乳、かれい、米みそ(甘みそ)、ちりめんじゃこ、油揚げ	ハナナ、たいこん、きょうな、こまつな、ごぼう、にんじん
7	火	バターボール(天然酵母パン) さつまいもりオムレツ プロッコリーのおかかあえ もぐくとやさいのスープ みかん	やさいジュース しそこんぶおにぎり	ロールパン、米、さつまいも、油、ごま油、三温糖、食パン 卵、ハム、牛乳、鶏がらスープ、かつお節	野菜ジュース、みかん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、チングンサイ、にんじん、こんぶ佃煮、おきなわもずく
8	水	ふたにくとはくさいのちゅうかどん きりばしだいこんのサラダ かぼちゃのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう おからココアクッキー	米、砂糖、三温糖、片栗粉、ごま油 牛乳、豚肉(もも)、おから、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ、卵、無塩バター	ふたにくとはくさいのちゅうかどん きりばしだいこんのサラダ かぼちゃのみそしる ゼリー
9	木	さけいりふきよせごはん ほうれんそうのなめだけあえ とんじる バナナ	ジョア スパゲティナポリタン	米、スパゲッティ、さといも、さつまいも、オリーブ油、油、三温糖 豚こま肉、さけ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、ハム	ハナナ、はくさい、にんじん、だいこん、なめだけ、ねぎ、じめじ、糸こんにゃく、ごぼう
10	金	ごはん カジキのやさいソースかけ にんじんしりしり アーサーじる みかん	むぎちゃん ヨーグルト おせんべい	米、小麦粉、油、ごま油、ごま ヨーグルト(加糖)、かじき、絹ごし豆腐、卵、ツナ油漬缶、バター	みかん、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、糸こんにゃく、ビーマン、なめだけ、トウミョウ(芽はえ)
11	土	ひじきごはん はるさめサラダ にくだんごとはくさいのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油 牛乳、豚ひき肉、ハム、鶏もも肉(細かめ)、油揚げ、無塩バター、鶏がらスープ	ハナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、しいたけ、ひじき、しうが
12	日				
13	月	げんまいりわかめごはん ツナいりあつやきたまご キャベツとしらすのしおこんぶあえ こまつなとあげのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう あんこパイ	米、玄米、砂糖、油、ごま油 牛乳、卵、つぶしあん、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ピザ用チーズ、しらす干し	キャベツ、こまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶、塩昆布、ねぎ、干しいたけ
14	火	ほうとうふうどん さといものもの ミニフィッシュ みかん	むぎちゃん たかなチーズおにぎり	ゆでうどん、さといも、米、砂糖、ごま油(乾) 豚こま肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、チーズ、しらす干し	みかん、はくさい、はうれんそう、にんじん、ねぎ、干しいたけ
15	水	むぎいりなめし さけのみそやき ほうれんそうのにびたし かきたまじる ゼリー	ぎゅうにゅう フライドさつま	さつまいも、米、油、押麦、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま(乾) 牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)	はうれんそう、もやし、にんじん、にら、しいたけ
16	木	ごはん にくじやが はくさいのなっとうあえ だいこんとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ふんわりかぼちゃパン	米、ロールパン、じゃがいも、油、三温糖 牛乳、豚こま肉、挽きわら豆、米みそ(甘みそ)、かつお節	ハナナ、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しらたき、生わかめ

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	3歳未満児 午前おやつ
17	金	こんさいキーマカレー ひじきサラダ はくさいとチングンサイのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	米、コーンフレーク、三温糖、ごま油、油 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、にんじん、チングンサイ、ひじき	はくさい、たまねぎ、れんこん、ごぼう、さゆり、にんじん、チングンサイ、ひじき
18	土	マーべーどうふどん ゆでやさいのオーロラソース なめこときょうなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリーサンド	米、食パン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	ハナナ、ブロッコリー、たまねぎ、きょうな、カラフラワー、にんじん、なめこ、ねぎ、ブルーベリージャム、しうが
19	日				
20	月	ざっこくまいごはん カレイのにつけ じゃことだいこんのサラダ いなかじる バナナ	ぎゅうにゅう メープルスティックパン	米、ロールパン、さつまいも、砂糖、強化米、きび(精臼粒) 牛乳、かれい、米みそ(甘みそ)、ちりめんじゃこ、油揚げ	ハナナ、だいこん、きょうな、こまつな、ごぼう、にんじん
21	火	バターボール(天然酵母パン) さつまいもりオムレツ プロッコリーのおかかあえ もぐくとやさいのスープ みかん	やさいジュース しそこんぶおにぎり	ロールパン、米、さつまいも、油、ごま油、三温糖、食パン 卵、ハム、牛乳、鶏がらスープ、かつお節	野菜ジュース、みかん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、チングンサイ、にんじん、こんぶ佃煮、おきなわもぞく
22	水	ふたにくとはくさいのちゅうかどん きりばしだいこんのサラダ かぼちゃのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう おからココアクッキー	米、砂糖、三温糖、片栗粉、ごま油 牛乳、豚肉(もも)、おから、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ、卵、無塩バター	日本かぼちゃ、はくさい、ごぼう、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、しうが
23	木	さけいりふきよせごはん ほうれんそうのなめだけあえ とんじる バナナ	むぎちゃん ヨーグルト おせんべい	米、スパゲッティ、さといも、さつまいも、オリーブ油、油、三温糖 豚こま肉、さけ、油揚げ、米みそ(甘みそ)	ハナナ、はうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、なめだけ、ねぎ、じめじ、糸こんにゃく、ごぼう
24	金	ベジタブルピラフ とりにくのコーンフレークやき プロッコリーのアンチョビソテー やさいのミルクスープ いちご	むぎちゃん ※クリスマスケーキ	米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨネーズ、オリーブ油、油、三温糖 牛乳、鶏むね肉、ベーコン、バター、いわし油漬缶	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリンビース(水煮缶詰)、にんにく、しうが
25	土	ひじきごはん はるさめサラダ にくだんごとはくさいのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ココアサンド	米、食パン、三温糖、はるさめ、片栗粉、ごま油 牛乳、豚ひき肉、ハム、鶏もも肉(細かめ)、油揚げ、無塩バター、鶏がらスープ	ハナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、しいたけ、ひじき、しうが
26	日				
27	月	げんまいりわかめごはん ツナいりあつやきたまご キャベツとしらすのしおこんぶあえ こまつなとあげのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう あんこパイ	米、玄米、砂糖、油、ごま油 牛乳、卵、つぶしあん、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ピザ用チーズ、しらす干し	キャベツ、こまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶、塩昆布、ねぎ、干しいたけ
28	火	※としこしうどん さといものもの ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ジャムパン	ゆでうどん、さといも、砂糖、片栗粉 牛乳、鶏こま肉、うずら卵油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ、ピザ用チーズ、しらす干し	みかん、はくさい、はうれんそう、にんじん、ねぎ、干しいたけ
29	水				
30	木				
31	金				

1か月(おやつ含む)平均栄養量
(表記:幼児/3歳未満児)

エネルギー 549/384 k c a l

たんぱく質 21.4/14.9 g

脂 質 15.6/11.0 g

塩 分 2.3/1.6 g

鉄 2.4/1.7 m g

カルシウム 228/156 m g

ビタミン C 37/25 m g

食物繊維 5.1/3.6 g

12月はクリスマス会、年越しうどん等の行事食が盛りだくさんです。
寒い時期ですので、身体の温まる根菜をたくさん食べて、元気に登園しましょう。今年も一年ありがとうございました。
良いお年をお迎えください。

表記→※行事・季節献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

