

12月 献立表

令和4年 1 2月

[未満児]

	1(木)	2(金)	3(土)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	
	おやつりご(朝) かえりちりめん	りんご りんご	炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやつ昆布(朝) おやつつご	コーンフレーク コーンフレーク	炭酸せんべい 炭酸せんべい	スティック人参 にんじん	
昼食	三色丼 米 米粒麦 鶏ひき肉 こいくちしょうゆ 料理酒 車糖 料理酒 鶏卵 車糖 食塩 調味油 さやいんげん しょうが	麦ご飯 米 米粒麦 はんぺんのチーズフライ はんぺん スライスチーズ 薄力粉 鶏卵 パン粉 なたね油 キャベツと胡瓜の酢の物 キャベツ きゅうり 穀物酢 食塩 車糖	焼きそば 蒸し中華めん 調味油 豚ばら にんじん たまねぎ キャベツ りょくとうもやし 青ピーマン 食塩 こしょう 焼きそばソース あおのり ウスターソース	ドライカレー 米 米粒麦 あいびぎ たまねぎ にんじん スイートコーン だいず カレーウ ウスターソース 食塩 こしょう なたね油 干しぶどう グリーンピース	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のつくね焼き 鶏ひき肉 たまねぎ 食塩 こしょう マヨネーズ 本みりん パセリ みりん風調味料 こいくちしょうゆ かたくり粉 パン粉	麦ご飯 米 米粒麦 鮭のマヨネーズ焼き しるさけ 食塩 こしょう マヨネーズ 本みりん パセリ 切干大根煮 切干しだいこん にんじん 油揚げ 混合だし さやいんげん 車糖	麦ご飯 米 米粒麦 豚こんバーグ 豚ひき肉 たまねぎ れんこん にんじん グリーンピース スイートコーン 食塩 こしょう ナツメグ 普通牛乳 ケチャップ	麦ご飯 米 米粒麦 生しいたけ にんじん 車糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん さやいんげん
	がんも煮 がんもどき 大根 生しいたけ にんじん 車糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん さやいんげん	すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 食塩 混合だし	中華スープ・ チンゲンサイ 生しいたけ カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	小松菜のお浸し こまつな にんじん かつお削り節 車糖 こいくちしょうゆ	かき玉汁・ 鶏卵 ほうれんそう 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	ブロccoliのごま和え ブロccoli ごま こいくちしょうゆ 車糖	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし
	みそ汁・ おつゆ麩 カットわかめ 葉ねぎ 甘みそ 混合だし えのきたけ	キャベツ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 食塩 混合だし	キャベツ チンゲンサイ 生しいたけ カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ	桃とバナナのヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト バナナ	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	旬のフルーツ ..	ブロccoliのごま和え ブロccoli ごま こいくちしょうゆ 車糖	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし
	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
	きなごマカロニ マカロニ・スパゲッティ きな粉 車糖	じゃがバター じゃがいも マーガリン 食塩 パセリ	野菜かすてら カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	ふかし芋 さつまいも キャンデーチーズ キャンデーチーズ	ピザトースト 食パン ケチャップ たまねぎ 青ピーマン ベーコン 食塩 こしょう ピザチーズ	みたらし団子 白玉粉 車糖 こいくちしょうゆ 車糖	ゴマと小魚の甘がらめ かえりちりめん 車糖 こいくちしょうゆ 水 ごま キャンデーチーズ キャンデーチーズ	ゴマと小魚の甘がらめ かえりちりめん 車糖 こいくちしょうゆ 水 ごま キャンデーチーズ キャンデーチーズ
	成分値 エネルギー : 510 kcal 脂 肪 : 18.0 g たんぱく質 : 24.3 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 320 mg	484 kcal 16.0 g 18.9 g 1.5 g 329 mg	525 kcal 18.8 g 16.8 g 0.9 g 322 mg	605 kcal 21.6 g 21.0 g 1.6 g 402 mg	537 kcal 19.6 g 25.0 g 2.4 g 385 mg	468 kcal 11.3 g 18.6 g 1.5 g 182 mg	458 kcal 18.0 g 25.0 g 1.4 g 413 mg	
		9(金)	10(土)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	9時	牛乳 普通牛乳		牛乳 普通牛乳	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
		スティック人参 にんじん		じゃこ しらす干し	バナナ バナナ	バナナ バナナ	おやつりご(朝) かえりちりめん	コーンフレーク コーンフレーク
	昼食	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のレモン煮 鶏むね 清酒 食塩 かたくり粉 なたね油 車糖 こいくちしょうゆ 水 レモン	★ 作品展 ★	丸ロール ロールパン ポークビーンズ だいず水煮 皮つきウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶詰 ケチャップ 食塩 こしょう 車糖 ぶなしめじ ウスターソース パセリ にんにくおろし コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 赤魚の煮つけ 赤魚 こいくちしょうゆ 車糖 本みりん 清酒 しょうが 水 ほうれん草と白菜の湯音和え ほうれんそう はくさい もみり こいくちしょうゆ 車糖	麦ご飯 米 米粒麦 照り焼きチキン 鶏もも こいくちしょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう いんげんのソテー さやいんげん パプリカ 食塩 こしょう スイートコーン 調味油	麦ご飯 米 米粒麦 おから入りオムレツ 鶏卵 おから たまねぎ にんじん さやいんげん 食塩 こしょう なたね油 混合だし 中華風和え物 りょくとうもやし ささ身 きゅうり 穀物酢 うすくちしょうゆ 車糖 ごま油 にんじん	麦ご飯 米 米粒麦 ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩 えびフライ ブラックタイガー 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調味油 マヨネーズ たまねぎ 鶏卵 パセリ 食塩 こしょう 車糖 レモン
みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ			スパゲッティサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ きゅうり スイートコーン にんじん マヨネーズ	みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ 旬のフルーツ ..	みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ 旬のフルーツ ..	すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ	ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩 えびフライ ブラックタイガー 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調味油 マヨネーズ たまねぎ 鶏卵 パセリ 食塩 こしょう 車糖 レモン	和風サラダ キャベツ にんじん りょくとうもやし カットわかめ スイートコーン ドレッシングタイプ和風調味
牛乳おやつ 普通牛乳			牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
マシュマロおこし マシュマロ マーガリン コーンフレーク			ひすいチャハン(おやつ) 米 根深ねぎ ベーコン 鶏卵 ほうれんそう 食塩 こしょう ごま油	焼き立てパン(リース) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 干しぶどう	サブレ 薄力粉 マーガリン 車糖	ヨーグルトムース ヨーグルト クリーム 普通牛乳 車糖 ゼラチン 水 オレンジ飲料 コーンスターチ 車糖	人参のカップケーキ にんじん 鶏卵 グラニュー糖 薄力粉 アーモンド ベーキングパウダー マーガリン バニラオイル	
成分値 エネルギー : 485 kcal 脂 肪 : 16.6 g たんぱく質 : 21.5 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 254 mg		0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	547 kcal 23.4 g 21.9 g 2.1 g 354 mg	434 kcal 9.4 g 13.3 g 1.6 g 249 mg	578 kcal 25.4 g 21.3 g 1.2 g 248 mg	409 kcal 14.0 g 20.0 g 1.5 g 234 mg	748 kcal 35.3 g 26.0 g 2.2 g 367 mg	

*都合により献立を変更することがあります。

	17(土)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	
9時	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 りんご りんご	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	
	テキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース	中華丼 米 米粒麦 はくさい にんじん 生しいたけ しばえび 豚もも うすず卵水煮缶詰 たけのこ水煮 たまねぎ	カレーうどん うどん 豚もも たまねぎ 葉ねぎ 油揚げ カレールー 混合だし こいくちしょうゆ かたくり粉 ぶなしめじ	麦ご飯 米 米粒麦 麻婆豆腐 ソフト豆腐 あいびぎ たまねぎ にんじん たけのこ水煮 根菜ねぎ 生しいたけ 赤だしみそ こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 かたくり粉 鶏がらスープ オイスターソース にんにくおろし しょうが	麦ご飯 米 米粒麦 さばの塩焼き まさば 食塩 かぼちやの土佐煮 西洋かぼちや 花かつお こいくちしょうゆ 本みりん	★ クリスマス会 ★ ベーコンピラフ 米 調合油 たまねぎ パプリカ ペーコン マッシュルーム水煮缶詰 グリーンピース 食塩 こしょう コンソメ 鶏のコーンフレーク焼き 鶏むね こいくちしょうゆ 大根 混合だし 淡色辛みそ 葉ねぎ コーンフレーク マヨネーズ	★ クリスマス会 ★ 米 調合油 たまねぎ パプリカ ペーコン マッシュルーム水煮缶詰 グリーンピース 食塩 こしょう コンソメ 鶏のコーンフレーク焼き 鶏むね こいくちしょうゆ 大根 混合だし 淡色辛みそ 葉ねぎ コーンフレーク マヨネーズ	血うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも なたね油 しょうが 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 ごま油 こいうい わきえび
	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	うすくちしょうゆ かたくり粉 食塩 鶏がらスープ にんにくおろし ごま油 オイスターソース しょうが にら	アロココのおかか和え ブロッコリー 花かつお こいくちしょうゆ 車糖 にんじん	みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ	けんちんみそ汁 ソフト豆腐 油揚げ ごぼう 大根 混合だし 淡色辛みそ 葉ねぎ にんじん	鶏のコーンフレーク焼き 鶏むね こいくちしょうゆ にんにくおろし しょうが コーンフレーク マヨネーズ ブロッコリー	わかめスープ カットわかめ たまねぎ こねぎ ごま だし 食塩 うすくちしょうゆ	
カップゼリー ゼリー	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根菜ねぎ 鶏がらスープ ごま	フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト	みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ	旬のフルーツ ..	ABCスープ たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ マカロニスパゲッティ 食塩 こいくちしょうゆ コンソメ ケチャップ 車糖 水	わかめスープ カットわかめ たまねぎ こねぎ ごま だし 食塩 うすくちしょうゆ		
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 さつま芋チップ 芋かんどう キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 セサミトースト 食パン マーガリン グラニュー糖 ごま	麦茶 麦茶 おにぎり(かつお梅)おやつ 米 梅干し きずのり おやついりこ かえりちりめん	牛乳おやつ 普通牛乳 黒糖蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調合油 黒砂糖 水	牛乳おやつ 普通牛乳 サンタケーキ スポンジケーキ クリーム いちご テン テン テン もも缶詰	牛乳おやつ 普通牛乳 噴水フルーツポンチ もも缶詰 みかん缶詰 パインアップル缶詰 キウイフルーツ 炭酸飲料 ラムネ いちご	牛乳おやつ 普通牛乳 パームクレーン パームクレーン キャンデーチーズ キャンデーチーズ	
	成分値 エネルギー : 482 kcal 脂 質 : 15.4 g たんぱく質 : 15.3 g 塩 分 : 0.7 g カルシウム : 290 mg	483 kcal 15.2 g 19.1 g 1.3 g 317 mg	454 kcal 12.0 g 19.8 g 2.5 g 248 mg	539 kcal 17.7 g 17.7 g 1.6 g 339 mg	597 kcal 26.3 g 23.8 g 1.4 g 361 mg	593 kcal 22.3 g 24.6 g 2.1 g 283 mg	501 kcal 22.1 g 17.3 g 3.2 g 407 mg	
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)		
9時	牛乳 普通牛乳 おやついりこ(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	★ 休園日 ★	★ 休園日 ★	★ 休園日 ★		
	ロールパン ロールパン ポトフ たまねぎ にんじん じゃがいも ぶなしめじ キャベツ 皮つきウインナー 食塩 こしょう コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 カレーの照り焼き まがれい こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 ひじき煮(れんこん) ほしひじき にんじん 油揚げ れんこん さやいんげん こいくちしょうゆ みりん 車糖 清酒	ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルー トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ	★ 休園日 ★	★ 休園日 ★	★ 休園日 ★		
	アロココの玉米和え ブロッコリー 胡麻ドレッシング まぐろ缶詰 にんじん	みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	キャベツとハムのサラダ キャベツ きゅうり ロースハム フレンチドレッシング スイートコーン パインヨーグルト パインアップル缶詰 ヨーグルト	★ 休園日 ★	★ 休園日 ★	★ 休園日 ★		
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 麩のラスク(ココア味) おやつ麩 マーガリン 車糖 ビュアココア 水	麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	牛乳おやつ 普通牛乳 ポップコーン どうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ					
	成分値 エネルギー : 457 kcal 脂 質 : 22.7 g たんぱく質 : 20.7 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 354 mg	412 kcal 7.8 g 18.1 g 1.7 g 284 mg	552 kcal 21.8 g 19.1 g 1.9 g 361 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg		

*都合により献立を変更することがあります。