

# 献立表



寒さが増し、本格的な冬がやってきますね！楽しい行事がたくさん控えているこの時季、風邪などで体調をくずさないよう栄養たっぷりの給食で子どもたちをサポートしていきたいと思ひます。



2021年12月

※献立レシビはいつでも差し上げられますので声をかけて下さい。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01水	御飯(雑穀入り) つるるんチャイナ 里芋の甘辛 味噌汁(大根・豆苗)、麦茶	602.3(497.8) 19.4(16.5) 19.2(16.2)	さといも、米、小麦粉 片栗粉、はるさめ、油 三温糖、雑穀、麦茶	牛乳、卵、豚肉、米みそ 無塩バター、あずき 練乳、スキムミルク	大豆もやし、だいこん にんじん、トウモロコシ、にら たけのこ、干しいたけ しょうが、りしりこんぶ	しょうゆ、酢、みりん 食塩、中華味 ベーキングパウダー	茹人参	あずきのケーキ 牛乳	
02木	御飯 鶏肉のゴマネーズ焼き 五目豆煮 かきたま汁、麦茶	683.1(576.1) 31.8(28.0) 33.9(30.7)	米、パイシート マヨネーズ、三温糖 すりごま、ごま、油 ごま油、麦茶	鶏もも肉、チーズ、だいず ちくわ、卵、豚ひき肉 鶏がらスープ	ブロッコリー、たまねぎ にんじん、ごぼう あさつき、ねぎ しょうが、にんにく	しょうゆ、ケチャップ みりん、食塩 和風だしの素、カレー粉	ベビーチーズ	ミートパイ 麦茶	
03金	麦御飯 酢豚 青菜とひじきの胡麻和え 中華スープ、麦茶	485.5(425.6) 17.3(16.3) 14.9(15.0)	さつまいも、米、油 三温糖、押麦、上白糖 片栗粉、すりごま、麦茶	豚肉、牛乳、練乳 バター、豆乳	たまねぎ、ほうれんそう にんじん、ピーマン ねぎ、えのきたけ しいたけ、ひじき 黒きくらげ、しょうが	中華スープ、しょうゆ ケチャップ、酢、本みりん 食塩	豆乳	スイートポテト 麦茶	諸費納入日
04土	ナポリタン バナナ 麦茶	324.5(270.9) 9.7(7.9) 8.8(7.1)	マカロニ・スパゲティー オリーブ油、麦茶	ウインナー、粉チーズ	バナナ、たまねぎ ピーマン、にんじん	ケチャップ			
06月	御飯 鯖の味噌煮 キャベツのナムル風サラダ すまし汁(豆腐・葱)、麦茶	620.4(526.4) 25.1(21.2) 25.5(21.0)	米、小麦粉、上白糖 三温糖、油、ごま ごま油、じゃがいも 麦茶	牛乳、さば、木綿豆腐 かてかまぼこ(アラスカ) 卵、きな粉 米みそ、かつお節	キャベツ、ねぎ、わかめ しょうが、りしりこんぶ	しょうゆ、みりん、酢 食塩、和風だしの素	蒸しじゃがいも	ごまときな粉の ビスケット 牛乳	保育参観 (5歳児)
07火	御飯 春巻き ツナともやしのサラダ わかめスープ、麦茶	594.1(493.8) 17.8(14.5) 28.7(21.9)	米、小麦粉、油 マヨネーズ、はるさめ 三温糖、ごま油、上白糖 春巻きの皮、麦茶	卵、ベーコン、豚ひき肉 ツナ水煮缶、かつお節 とろけるチーズ 鶏がらスープ	大豆もやし、たまねぎ にんじん、キャベツ、ブロッコリー たけのこ、コーン、にら しょうが、干しいたけ わかめ、ブルー、あおのり	中濃ソース、しょうゆ 酢、みりん、食塩	ブルー	洋風お好み焼き 麦茶	保育参観 (4歳児)
08水	御飯(雑穀入り) 豚肉の生姜焼き おからサラダ 味噌汁(あおさのり・なめこ)、麦茶	526.0(409.6) 15.6(12.6) 19.8(15.9)	さつまいも、米 マヨネーズ、上白糖 三温糖、油、雑穀、麦茶	豚肉、おから、米みそ 豆乳、ハム、練乳	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、なめこ しょうが、かんでん あおさ、りしりこんぶ だいこん	しょうゆ、みりん、食塩	茹大根	さつまいもの ようかん 麦茶	保育参観 (3歳児)
09木	けんちんうどん ほうれん草と人参のお浸し バナナ 麦茶	524.4(449.2) 17.5(16.7) 7.8(7.8)	ゆでうどん、米、さといも 上白糖、油、三温糖 麦茶	鶏もも肉、豚ひき肉 米みそ、油揚げ かつお節、豆乳	バナナ、ほうれんそう にんじん、だいこん 板こんにゃく、ごぼう ねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん 本みりん	豆乳	そぼろおにぎり 麦茶	保育参観 (2歳児)
10金	麦御飯 すき焼き風煮 はんぺんつくね 味噌汁(ほうれん草・麩)、麦茶	693.6(610.4) 36.9(32.9) 23.7(22.8)	米、小麦粉、強力粉 押麦、片栗粉、三温糖 油、焼お、ごま油、麦茶	鶏ひき肉、はんぺん 豚肉、焼き豆腐、牛乳 米みそ、きな粉	はくさい、しらたき ほうれんそう、ねぎ えのきたけ、あさつき しょうが	しょうゆ、みりん ドライイースト、食塩	牛乳	あげパン 麦茶	保育参観 (0.1歳児)
11土	焼きそば 中華スープ 麦茶	278.2(212.6) 11.3(8.7) 7.7(6.0)	中華麺(焼きそば麺) じゃがいも、油、麦茶	豚肉	キャベツ、大豆もやし ねぎ、黒きくらげ、あおのり	中華スープ 食塩			
13月	御飯 エビカツ ひじき煮 味噌汁(小松菜・玉葱)、麦茶	507.7(491.4) 17.3(18.8) 15.9(19.7)	ゆでうどん、米、油 パン粉、小麦粉、片栗粉 ざらめ糖、油、麦茶	はんぺん、えび、 鶏もも肉、米みそ 油揚げ、かつお節 チーズ	たまねぎ、こまつな キャベツ、だいこん、白菜 板こんにゃく、しいたけ にんじん、ねぎ、ひじき	中濃ソース、しょうゆ めんつゆ・3倍濃縮 みりん、食塩	ベビーチーズ	煮込みうどん 麦茶	
14火	ロールパン スパニッシュオムレツ フレンチスパサラダ 野菜スープ、麦茶	485.5(425.6) 17.3(16.3) 14.9(15.0)	ロールパン、白玉粉 じゃがいも、さといも、油 サラダ用スパゲティー 三温糖、片栗粉、麦茶	卵、ベーコン とろけるチーズ ツナ水煮缶、牛乳	にんじん、きゅうり キャベツ、たまねぎ ほうれんそう	ケチャップ、しょうゆ、酢 食塩、和風だしの素	牛乳	里芋団子 麦茶	
15水	御飯 肉じゃが 五目納豆 味噌汁(白菜・油揚げ)、麦茶	480.2(389.2) 19.7(16.2) 14.0(11.4)	じゃがいも、米 三温糖、油、麦茶	納豆、豚肉、チーズ じゃこ、米みそ ベーコン、油揚げ かつお節	たまねぎ、にんじん しらたき、たまねぎ はくさい、こまつな マッシュルーム缶 豆苗、だいこん、ピーマン	しょうゆ、ケチャップ めんつゆ・3倍濃縮 みりん	茹大根	薄皮ピザ 麦茶	避難訓練
16木	御飯(雑穀入り) ハンバーグ 温野菜のサラダ コーンスープ、みかん、麦茶	595.6(520.1) 19.6(18.8) 15.7(14.4)	米、コッパパン さつまいも、パン粉 ざらめ糖、雑穀、麦茶	豚ひき肉、牛乳、豆乳 生クリーム	クリームコーン缶、パセリ みかん、バナナ、たまねぎ れんこん、にんじん、水菜 レタス、りしりこんぶ、コーン	ケチャップ ウスターソース	豆乳	バナナボート 麦茶	誕生会
17金	麦御飯 チキン南蛮 かぶの昆布和え チンゲン菜のスープ、麦茶	566.4(436.2) 21.2(15.2) 26.3(19.5)	米、マヨネーズ、三温糖 片栗粉、押麦 油、麦茶	鶏もも肉、卵 米みそ	板こんにゃく、かぶ たまねぎ、レタス、ブルー チンゲンサイ、ピクルス にんじん、かぶ・葉、レモン果汁 しょうが、塩こんぶ、にんにく	酢、みりん、しょうゆ 食塩、中華味	ブルー	味噌おでん 麦茶	
18土	味噌ラーメン みかん 麦茶	243.1(235.9) 9.5(8.9) 6.2(5.6)	生中華めん、油 ごま油、麦茶	豚ひき肉	みかん、大豆もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、にら、コーン缶	しょうゆ、食塩			
20月	御飯 煮魚(カジキ) じゃが芋といんげんのカレーマヨ和え 豚汁、麦茶	513.3(451.6) 17.4(14.2) 19.4(15.6)	米、じゃがいも マヨネーズ、油、麦茶 蒸しパンミックス	牛乳、ちくわ 米みそ、豚肉 かつお節、木綿豆腐	いんげん、にんじん だいこん、干しぶどう ごぼう、板こんにゃく ねぎ、ほうれん草	みりん、カレー粉	茹人参	レーズン入り 蒸しパン 牛乳	年末年始保育
21火	チャーハン かみかみ和え ワンタンスープ 麦茶	485.5(425.6) 17.3(16.3) 14.9(15.0)	米、さつまいも、三温糖 ワンタンの皮、ごま油 油、麦茶	卵、ハム、バター 豚肉、牛乳、豆乳 ソフトサキイカ	レタス、きゅうり 万能ねぎ、もやし、ねぎ グリーンピース、にんじん	しょうゆ、中華だしの素 食塩	豆乳	さつまいもキャラメル 麦茶	年末年始保育
22水	たぬきうどん いとこ煮 ブルー 麦茶	485.5(425.6) 17.3(16.3) 14.9(15.0)	ゆでうどん、米 三温糖、麦茶	なると、あずき かつお節	かぼちゃ、こまつな ブルー、ねぎ 焼きのり、だいこん 揚げ玉	しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩 和風だしの素	茹大根	塩おにぎり 麦茶	年末年始保育
23木	麦御飯 豆腐のうま煮 ごぼうとれんこんのサラダ 野菜味噌スープ、麦茶	513.3(451.6) 17.4(14.2) 19.4(15.6)	米、スパゲティー、押麦 すりごま、マヨネーズ 三温糖、オリーブ油、麦茶 片栗粉、油、さつまいも	木綿豆腐、豚肉、米みそ ベーコン、鶏がらスープ 粉チーズ	たまねぎ、れんこん にんじん、ごぼう、キャベツ ピーマン、しめじ、にんじん 大豆もやし、水菜	ケチャップ、しょうゆ 和風だしの素、みりん 食塩	さつまいも	ナポリタン 麦茶	年末年始保育
24金	豚丼 ジャコサラダ 春雨汁 麦茶	698.9(598.8) 27.1(24.7) 24.7(23.7)	米、小麦粉、じゃがいも 片栗粉、三温糖、油 はるさめ、麦茶	豚肉、粉チーズ しらす干し、牛乳	たまねぎ、レタス きゅうり、にんじん パセリ、大根	しょうゆ、和風だしの素 みりん	牛乳	人参ポッキー 麦茶	年末年始保育
25土	和えご飯、 わかめスープ 麦茶	256.7(195.4) 7.4(5.7) 3.5(2.7)	米、ごま油、麦茶	卵、ハム	たまねぎ、ザーサイ ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩			
27月	御飯 鮭のオーロラソース 切干大根の煮物 味噌汁(キャベツ・もやし)、麦茶	510.2(425.2) 21.4(17.8) 15.7(12.3)	米、マヨネーズ 上白糖、三温糖 オリーブ油、油 じゃがいも、麦茶	べにさけ、ヨーグルト 卵、米みそ、油揚げ かつお節	レタス、キャベツ にんじん、しいたけ 緑豆もやし、パセリ 切り干しだいこん	ケチャップ、しょうゆ みりん、食塩	蒸しじゃがいも	ヨーグルトケーキ 麦茶	年末年始保育
28火	ベーコンピラフ 洋風サラダ クリームスープ 麦茶	556.3(501.6) 13.0(11.3) 12.8(10.7)	米、干し芋 油、せんべい、麦茶	牛乳、ツナ油漬缶 ベーコン、バター ウインナー	たまねぎ、はくさい レタス、にんじん しめじ、コーン、きゅうり ブロッコリー、ブルー	酢、コンソメ、食塩	ブルー	干し芋 ぱりんこ 麦茶	年末年始保育 保育納め

※献立は都合により変更することがあります。