

献立表



朝、夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい師走になりました。気温差も激しく風邪をひきやすい時期になります。からだの温まる食事で子どもたちをサポートしていきたいと思います。



2022年12月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。

太子保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質()は未満児	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木	御飯 豚肉の味噌炒め 里芋のそぼろあんかけ わかめスープ	678.2(573.0) 20.3(17.6) 26.9(23.9)	さといも、米、ごま、砂糖 三温糖、グラニュー糖 油、片栗粉 小麦粉、ホットケーキ粉	米みそ 牛乳、無塩バター 豚肉、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン、葱 あさつき、しょうが わかめ、だいこん	しょうゆ、食塩	茹大根	メロンパンクッキー 牛乳	
02金	ロールパン ミートグラタン 温野菜のサラダ コーンスープ	567.8(476.8) 19.9(18.4) 15.2(13.3)	さつまいも、じゃがいも ロールパン ゆでうどん、マカロニ、パン粉	豆乳 豚肉、豚ひき肉 バター、牛乳、チーズ	キャベツ、れんこん、ねぎ にんじん、たまねぎ レタス、椎茸 マッシュルーム、パセリ クリームコーン缶	しょうゆ、ケチャップ みりん、ウスターソース 和風だしの素、食塩	豆乳	焼きうどん 麦茶	
03土	和えご飯、野菜スープ、麦茶	255.5(193.4) 7.1(5.4) 3.5(2.7)	米、ごま油	卵 ハム	たまねぎ、ザーサイ にんじん、ねぎ	しょうゆ、食塩			
05月	御飯 鱈の揚げ焼き 大根とさつま揚げ煮物 呉汁	559.5(470.0) 25.0(20.5) 11.4(9.9)	米、三温糖 焼きまんじゅう	さわら、おから、米みそ 油揚げ、かつお節 牛乳 さつま揚げ	だいこん、こまつな にんじん、ごぼう ねぎ、ブルー	しょうゆ、みりん	ブルー	焼きまんじゅう 牛乳	諸日納入日
06火	カレーうどん 里芋の甘辛 りんご	585.8(504.1) 15.0(13.0) 15.7(13.1)	里芋、米、もち米、片栗粉 油、砂糖、三温糖、ごま油 ゆでうどん	豚肉、豚ひき肉	りんご、たまねぎ、人参 たけのこ、ねぎ、椎茸 グリーンピース、だいこん	しょうゆ、めんつゆ 酢、みりん カレールー	茹大根	中華おこわのおにぎり 麦茶	
07水	麦御飯 花しゅうまい まっくろくろすけサラダ 小松菜としめじのスープ	509.5(408.1) 16.8(13.5) 21.8(17.5)	米、マヨネーズ、押麦 片栗粉、三温糖、油 小麦粉、しゅうまいの皮	かつお節 豚ひき肉、ベーコン とろけるチーズ	たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん しめじ、きゅうり、コーン ひじき、しょうが、あおのり	中濃ソース、しょうゆ 酢、食塩	茹人参	洋風お好み焼き 麦茶	
08木	御飯(雑穀入り) 高野豆腐の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁(南瓜・葱)	542.8(453.7) 15.8(14.1) 20.7(16.9)	さつまいも、米 マヨネーズ、砂糖 油、三温糖、ごま じゃがいも、雑穀	米みそ、凍り豆腐、かつお節 牛乳 卵 鶏肉	れんこん、にんじん たまねぎ、きゅうり こまつな、かぼちゃ ねぎ、りしりこんぶ	しょうゆ、みりん、食塩	蒸しじゃがいも	大学芋 牛乳	避難訓練
09金	御飯 メンチカツ 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(あおさのり・なめこ)	571.0(530.1) 20.5(18.1) 23.6(19.8)	米、油、三温糖 さつまいも 小麦粉、パン粉、庄内麩	米みそ、油揚げ かつお節 豚ひき肉、豚肉	はくさい、たまねぎ だいこん、キャベツ にんじん、ねぎ なめこ、あおさ	めんつゆ、中濃ソース しょうゆ、酢、食塩	さつま芋	すいとん 麦茶	
10土	ほうれん草とベーコンの Pasta 野菜スープ 麦茶	195.7(157.3) 7.2(5.8) 4.7(3.8)	じゃがいも、油 スパゲッティ	ベーコン バター	ほうれん草、キャベツ たまねぎ、しめじ にんにく	食塩、こしょう			
12月	御飯(雑穀入り) 鯖の青のり焼き おからサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	536.9(459.1) 22.7(18.5) 21.8(17.5)	米、マヨネーズ、雑穀 ホットケーキ粉	さば、豆乳、おから きな粉、米みそ、油揚げ ハム	だいこん、にんじん きゅうり、あおのり りしりこんぶ ブルー	食塩	ブルー	きなこ蒸しパン 麦茶	保育参観 (5歳児)
13火	御飯 鶏肉とさつま芋の照煮 五目納豆 味噌汁(えのき・あさつき)	427.4(403.5) 18.3(18.1) 12.5(13.9)	米、さつまいも 三温糖 焼き麩	納豆、米みそ、かつお節 牛乳、バター 鶏肉 しらす	たまねぎ、えのきたけ にんじん、こまつな しいたけ、あさつき	めんつゆ、しょうゆ 本みりん	牛乳	麩ラスク 麦茶	保育参観 (4歳児)
14水	麦御飯 豚肉の生姜焼き 青菜の味噌マヨ和え ワンタンスープ	470.3(414.0) 17.6(14.2) 16.5(13.2)	米、三温糖、押麦、油 黒ごま、マヨネーズ、ごま油 さつまいも 小麦粉、ワンタンの皮	米みそ 豚肉 粉チーズ	ほうれん草、キャベツ えのきたけ、にんじん 万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん 中華だしの素、食塩	さつま芋	かみかみパン 麦茶	保育参観 (3歳児)
15木	御飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(白菜・人参)	497.2(434.0) 14.1(14.4) 6.5(6.9)	じゃがいも、米、三温糖 油	米みそ、かつお節、豆乳 豚肉	たまねぎ、ブロッコリー にんじん、しらたき はくさい、まいたけ 塩こんぶ、焼きのり	しょうゆ、みりん	豆乳	舞茸昆布おにぎり 麦茶	保育参観 (2歳児)
16金	御飯 鶏肉のゴマネーズ焼き 刻み昆布煮 すまし汁(豆腐・葱)	662.5(570.4) 23.9(21.9) 29.5(27.4)	米、マヨネーズ、砂糖 三温糖、すりごま、ごま ごま油、油 小麦粉、ホットケーキ粉	木綿豆腐、かつお節 練乳、牛乳、バター、チーズ さつま揚げ 鶏肉	レタス、ねぎ、にんじん 刻みこんぶ、しょうが にんにく、りしりこんぶ	しょうゆ、食塩、みりん 酢、和風だしの素	ベビーチーズ	甘食 麦茶	保育参観 (0.1歳児)
17土	焼きそば、野菜スープ、麦茶	273.4(210.3) 10.0(7.8) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん あおのり	食塩			
19月	御飯 鮭のクリームソース ほうれん草とツナのサラダ かぶのスープ	649.1(543.5) 26.2(22.1) 33.7(26.8)	米、マヨネーズ、油 じゃがいも 小麦粉、ホットケーキ粉	べにさけ、ツナ、豆乳 牛乳、バター ウインナー	ほうれん草、たまねぎ かぶ、にんじん マッシュルーム缶 かぶ・葉	食塩、しょうゆ	蒸しじゃがいも	アメリカンドッグ 牛乳	
20火	肉うどん さつま芋フライ バナナ	510.7(426.9) 12.7(10.4) 12.3(9.9)	さつまいも、米、油 片栗粉、ごま、三温糖 ゆでうどん	かつお節 豚肉 しらす干し チーズ	バナナ、たまねぎ にんじん、ねぎ こまつな、パセリ	めんつゆ、しょうゆ、食塩	茹人参	カルシウムおにぎり 麦茶	
21水	御飯 つるるんチャイナ 南瓜のいとこ煮 豚汁	606.0(553.8) 24.8(24.5) 15.0(15.0)	米、三温糖、はるさめ、油 食パン	あずき、木綿豆腐、米みそ かつお節、豆乳 牛乳、チーズ 豚肉、ハム	かぼちゃ、にんじん もやし、だいこん、ごぼう こんにやく、ねぎ、にら たけのこ、椎茸、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	豆乳	ハムチーズトースト 牛乳	
22木	御飯(雑穀入り) 鶏の唐揚げ マカロニサラダ、みかん 豆乳スープ	610.7(561.5) 22.0(18.3) 28.5(24.9)	米、じゃが芋、マヨネーズ 油、片栗粉、砂糖、雑穀 オリーブ油、さつまいも マカロニ、ホットケーキ粉	豆乳 牛乳、生クリーム、バター、スキム 鶏肉 ハム、ベーコン	みかん、たまねぎ きゅうり、にんじん、苺 レタス、しょうが、にんにく りしりこんぶ	しょうゆ、食塩	さつま芋	ケーキ 牛乳	誕生会
23金	麦御飯 ブルコギ キャベツのナムル風サラダ チンゲン菜のスープ	354.6(278.0) 13.0(10.4) 11.8(9.4)	米、里芋、三温糖 押麦、すりごま、片栗粉 ごま、ごま油、油	かにかま(アラスカ) 豚肉 和牛	たまねぎ、キャベツ にんじん、チンゲンサイ にら、わかめ、にんにく だいこん	しょうゆ、酢 みりん、食塩	茹大根	里芋団子 麦茶	希望保育
24土	味噌ラーメン、みかん、麦茶	240.9(234.1) 9.4(8.8) 6.1(5.6)	生中華めん 油、ごま油	豚ひき肉	みかん、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にら	しょうゆ、食塩			希望保育
26月	御飯 鯖の塩焼き 五目豆煮 味噌汁(大根・油揚げ)	510.0(418.0) 22.1(18.1) 15.3(12.5)	さつまいも、米 油、三温糖	さば、だいず 米みそ、油揚げ ちくわ 鶏肉	だいこん、ごぼう、人参	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩	茹人参	焼きいも 麦茶	希望保育
27火	中華丼 さつま芋サラダ ニラ玉スープ	607.0(492.4) 16.3(12.9) 19.0(14.5)	米、さつまいも マヨネーズ、片栗粉 油、ごま油	べにさけ 豚肉、ハム 卵	はくさい、にんじん、胡瓜 たけのこ、にら、焼きのり 黒きくらげ、ブルー チンゲン菜	食塩、しょうゆ、みりん	ブルー	鮭おにぎり 麦茶	希望保育
28水	御飯 マーボー豆腐 白菜のごま酢和え 中華コーンスープ	529.7(480.0) 20.4(20.6) 17.6(19.2)	米、三温糖、片栗粉 油、砂糖、すりごま 油、ごま油 小麦粉	木綿豆腐、米みそ チーズ、牛乳、練乳 卵 豚肉	はくさい、にんじん たまねぎ、ねぎ、コーン にら、あさつき にんにく、しょうが	中華スープ、しょうゆ 酢、食塩	ベビーチーズ	マーラーカオ 麦茶	希望保育 保育納め

※献立は都合により変更することがあります。