

2022年12月

# 予 定 献 立 表

新町こども園

| 日  | 曜 | 昼食献立名  | 3時おやつ          | 材料(昼食と午後おやつ)                                      |  |  | 10時おやつ    | 日                       | 曜 | 昼食献立名                                      | 3時おやつ           | 材料(昼食と午後おやつ)   |  |   | 10時おやつ    |  |
|----|---|--|----------------|---|--|--|-----------|-------------------------|---|--|-----------------|--|--|---|-----------|--|
|    |   |  |                | 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   |           |                         |   |  |                 | 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  |           |  |
| 1  | 木 | ナポリタン<br>大根サラダ<br>わかめスープ<br>バナナ                | ★パウンドケーキ<br>牛乳 | マカロニ・スパゲティ、<br>ホットケーキ粉、無塩<br>バター、砂糖、マヨ<br>ネーズ、油   | 牛乳、ウインナーソー<br>セージ、卵、ツナ油漬<br>缶、粉チーズ                               | バナナ、たまねぎ、にんじ<br>ん、レタス、きゅうり、ビー<br>マン、コーン缶、だいこ<br>ん、ねぎ、カットわかめ                  | せんべい      | 17                      | 土 | コロケサンド<br>バナナ<br>牛乳                        |                 |  |  |   |           |  |
| 2  | 金 | 御飯<br>さばの塩焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>豆腐みそ汁            | スティックパン<br>牛乳  | 米、食パン、砂糖  | 牛乳、さば、木綿豆<br>腐、米みそ(淡色辛み<br>そ)、米みそ(甘みそ)                           | ほうれん草、にんじん、<br>ねぎ、すりごま、カットわ<br>かめ  | クラッカー     | 18                      | 日 |  |                 |  |  |   |           |  |
| 3  | 土 | 焼きそばサンド<br>バナナ<br>牛乳                           |                |   |  |  |           | 19                      | 月 | 御飯<br>マーボー豆腐<br>ひじきとキャベツのサラダ<br>みそ汁        | アメリカンドッグ<br>牛乳  | 米、ホットケーキ粉、<br>マヨネーズ、油、ごま<br>油、片栗粉、砂糖                 | 牛乳、木綿豆腐、豚<br>ひき肉、ウインナー<br>ソーセージ、ベーコ<br>ン、米みそ(淡色辛み<br>そ)、卵、米みそ(甘<br>みそ) | もやし、キャベツ、たまね<br>ぎ、ねぎ、コーン缶、えの<br>きたけ、にんじん、にら、<br>しいたけ、ひじき、カット<br>わかめ       | ビスケット     |  |
| 4  | 日 |  |                |   |  |  |           | 20                      | 火 | 豚丼<br>粉ふき芋<br>みそ汁<br>鉄チーズ                  | プリン             | 七分つき米、じゃがい<br>も、油、片栗粉                                | 豚肉(肩ロース)、生揚<br>げ、チーズ、米みそ<br>(淡色辛みそ)                                    | はくさい、たまねぎ、えの<br>きたけ、にんじん、こまつ<br>な、ねぎ、にんにく、しよ<br>うが、あおのり                   | チーズ       |  |
| 5  | 月 | 御飯<br>鶏肉のバーベキューソース<br>キャベツの胡麻マヨあえ<br>じゃがいものみそ汁 | コーンフレーク<br>牛乳  | 米、じゃがいも、コー<br>ンフレーク、マヨネ<br>ーズ、砂糖                  | 牛乳、鶏もも肉(皮付<br>き)、ちくわ、米みそ<br>(淡色辛みそ)                              | キャベツ、たまねぎ、パイ<br>ン缶、にんじん、ごま、<br>しょうが  | ビスケット     | 21                      | 水 | 御飯<br>ぶり大根<br>栄養きんぴら<br>小松菜のみそ汁            | たまごパン<br>牛乳     | 米、砂糖、ごま油   | 牛乳、ぶり、豚肉(ば<br>ら)、米みそ(淡色辛<br>みそ)  | だいこん、にんじん、ごぼ<br>う、こまつな、えのきたけ、<br>ねぎ、しょうが                                  | ゼリー       |  |
| 6  | 火 | 御飯<br>麻婆春雨<br>野菜のごま和え<br>チンゲンサイみそ汁             | ★お麩ラスク<br>牛乳   | 米、はるさめ、マーガ<br>リン、焼油、砂糖、油、<br>片栗粉                  | 牛乳、豚ひき肉、米み<br>そ(淡色辛みそ)、米<br>みそ(甘みそ)                              | はくさい、たまねぎ、もや<br>し、ほうれん草、にんじ<br>ん、チンゲンサイ、たけの<br>こ(水煮缶)、しいたけ、ご<br>ま、にんにく、しょうが、 | チーズ       | 22                      | 木 | ロールパン・ジャム<br>かぼちゃグラタン<br>豚肉もやし和え<br>たまごスープ | ★クッキー<br>牛乳     | ロールパン、小麦粉、<br>マーガリン、バター、<br>砂糖、油、パン粉、ご<br>ま油         | 牛乳、鶏もも肉(皮付<br>き)、豚肉(もも)、卵、<br>スライスチーズ                                  | バナナ、かぼちゃ、たま<br>ねぎ、もやし、にんじん、<br>きゅうり、にら、マッシュ<br>ルーム、しめじ、いちご<br>ジャム、しょうが    | せんべい      |  |
| 7  | 水 | 御飯<br>さばのみそ煮<br>ブロッコリーのマヨネーズあえ<br>豆腐すまし汁       | ゼリー            | 米、マヨネーズ、砂糖  | さば、木綿豆腐、米み<br>そ(淡色辛みそ)   | ブロッコリー、ねぎ、にん<br>じん、コーン缶、カットわ<br>かめ、しょうが                                      | ゼリー       | 23                      | 金 | ケチャップライス<br>鶏のから揚げ<br>ポテトサラダ<br>コーンクリームスープ | ★クリスマスケーキ<br>牛乳 | 七分つき米、じゃがい<br>も、ホットケーキ粉、無<br>塩バター、砂糖、油、<br>マヨネーズ、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉、豆<br>乳、卵、生クリーム、<br>鶏ひき肉、ハム                                     | たまねぎ、クリームコーン<br>缶、きゅうり、コーン缶、い<br>ちご、にんじん、ビーマ<br>ン、しょうが、にんにく               | クラッカー     |  |
| 8  | 木 | ロールパン・ジャム<br>クリームシチュー<br>キャベツとウインナーの蒸し煮<br>バナナ | ★わかめおにぎり<br>牛乳 | ロールパン、じゃがい<br>も、七分つき米、マー<br>ガリン、油                 | 牛乳、鶏もも肉、ウイ<br>ンナーソーセージ   | バナナ、たまねぎ、キャ<br>ベツ、にんじん、コーン<br>缶、いちごジャム、ごま、<br>カットわかめ                         | せんべい      | 24                      | 土 | ツナサンド<br>バナナ<br>牛乳                         |                 |  |  |   |           |  |
| 9  | 金 | 御飯<br>肉じゃが<br>キャベツの磯和え<br>五目みそ汁(豆腐)            | ★チョコまん<br>牛乳   | 米、じゃがいも、ホッ<br>トケーキ粉、さといも、<br>油、砂糖                 | ジョア、豚肉(肩ロー<br>ス)、木綿豆腐、生揚<br>げ、米みそ(淡色辛み<br>そ)、油揚げ                 | グレープフルーツ、キャ<br>ベツ、ほうれん草、たま<br>ねぎ、にんじん、だいこ<br>ん、ねぎ、えのきたけ、焼<br>きのり             | クラッカー     | 25                      | 日 |  |                 |  |  |   |           |  |
| 10 | 土 | 唐揚げサンド<br>バナナ<br>牛乳                            |                |   |  |  |           | 26                      | 月 | 御飯<br>鶏肉のトマト煮<br>かぼちゃサラダ<br>中華スープ          | せんべい<br>ジュース    | 米、マヨネーズ、油、<br>ごま油                                    | 鶏もも肉、ゆで大豆、<br>ハム   | りんご天然果汁、ホール<br>トマト缶詰、たまねぎ、か<br>ぼちゃ、にんじん、きゅう<br>り、だいこん、えのきた<br>け、赤ピーマン、黄ピー | ビスケット     |  |
| 11 | 日 |  |                |   |  |  |           | 27                      | 火 | ソースカツ丼<br>春雨サラダ<br>豆腐みそ汁<br>いちご            | ★メロンパン<br>牛乳    | 米、食パン、小麦粉、<br>砂糖、マーガリン、パ<br>ン粉、はるさめ、油、<br>グラニュー糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(ヒレ)、木<br>綿豆腐、ハム、米みそ<br>(淡色辛みそ)、卵                                 | いちご、きゅうり、キャベ<br>ツ、ねぎ、にんじん、コー<br>ン缶、カットわかめ                                 | FeCaウエハース |  |
| 12 | 月 | 御飯<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーのツテ<br>なめこみそ汁             | せんべい<br>ジュース   | 米、パン粉、油   | 木綿豆腐、豚ひき肉、<br>鶏ひき肉、卵、米みそ<br>(淡色辛みそ)                              | りんご天然果汁、ブロッ<br>コリー、たまねぎ、ねぎ、な<br>めこ、コーン缶                                      | ビスケット     | 28                      | 水 | カレーライス<br>ツナサラダ<br>牛乳<br>みかん               | ドーナツ<br>ヤクルト    | 七分つき米、じゃがい<br>も、マヨネーズ、押<br>麦、油                       | 牛乳、ジョア、豚肉(肩<br>ロース)、ツナ油漬缶、<br>かまぼこ                                     | みかん、たまねぎ、にんじ<br>ん、レタス、きゅうり  | ヨーグルト     |  |
| 13 | 火 | 雪だるまカレー<br>スパサラ<br>トマトスープ<br>プチダンゴ             | ★おたのしみ<br>牛乳   | 七分つき米、小麦粉、<br>サラダ用スパゲティ、<br>油、砂糖、バター、ご<br>まドレッシング | 牛乳、ヨーグルト(加<br>糖)、豚ひき肉、スライ<br>スチーズ、ハム、脱脂<br>粉乳                    | たまねぎ、キャベツ、にん<br>じん、レタス、ホールトマ<br>ト缶詰、きゅうり、ピーマ<br>ン、干しぶどう、にんにく、しよ<br>うが        | FeCaウエハース | 29                      | 木 |  |                 |  |  |   |           |  |
| 14 | 水 | 御飯<br>さけの塩焼き<br>れんこんの炒め煮<br>五目みそ汁              | 牛乳ケーキ<br>ジョア   | 米、さといも、油、砂糖                                       | 牛乳、さけ、豚ひき<br>肉、鶏もも肉、米みそ<br>(淡色辛みそ)                               | れんこん、はくさい、にん<br>じん、だいこん、ピーマ<br>ン   | ヨーグルト     | 30                      | 金 |  |                 |  |  |   |           |  |
| 15 | 木 | ラーメン<br>中華きゅうり<br>揚げ餃子<br>みかん                  | ★チャーハン<br>牛乳   | 生中華めん、七分つ<br>き米、油、ごま油、砂<br>糖                      | 牛乳、豚肉(肩ロー<br>ス)、豚ひき肉   | みかん、きゅうり、キャベ<br>ツ、もやし、にら、にんじ<br>ん、たまねぎ、コーン缶、<br>ピーマン、ごま、あおのり                 | せんべい      | 31                      | 土 |  |                 |  |  |   |           |  |
| 16 | 金 | 御飯<br>ナゲット<br>小松菜納豆あえ<br>大根のみそ汁                | ★ピザトースト<br>牛乳  | 米、食パン、片栗粉、<br>油                                   | 牛乳、木綿豆腐、挽き<br>わり納豆、鶏ひき肉、<br>鶏もも肉、とろける<br>チーズ、米みそ(淡色<br>辛みそ)、油揚げ、 | バナナ、こまつな、だいこ<br>ん、たまねぎ、コーン缶、<br>ねぎ、ピーマン、にんじ<br>ん、にんにく、しょうが                   | クラッカー     | 1か月の平均栄養量<br>(幼児・おやつ含む) |   | エネルギー                                      | 570 kcal        |  |  |   |           |  |
|    |   |  |                |   |  |  |           |                         |   | たんぱく質                                      | 21.9 g          |  |  |   |           |  |
|    |   |  |                |   |  |  |           |                         |   | 脂質   | 20.1 g          |  |  |   |           |  |
|    |   |  |                |   |  |  |           |                         |   | 塩分   | 2.0 g           |  |  |   |           |  |