

令和4年度

12月の献立

城野保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価												
	献 立 名		午 後 お や つ (*は手作り)	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エ	たん	脂質	加	鉄	食塩	ビ タ ミ ン						
				主食	1	2	3	4	5	6	ル	ぱく	g	ム	mg	相当	A	B 1	B 2	C			
										キ	質	g	g	mg	量	μgRE	mg	mg	mg				
1	15	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	牛乳 あられ	ごはん	牛乳	豚肉 油揚 味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参・ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根	米・砂糖・醤油・あられ	サラダ油	309	18.7	12.2	270	1.4	1.4	137	0.47	0.38	33		
2	21	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖	ごま油 サラダ油	342	15.5	14.9	205	0.7	1.7	182	0.14	0.32	22		
3	17	親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	☆	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒	サラダ油	476	19.4	14.5	337	1.9	1.9	224	0.21	0.46	19		
5	16	ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 クラッカー	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳 ｽｽﾞﾐﾙｸ	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	玉葱・ケリンピース 胡瓜・スイートコーン	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖	サラダ油	390	15.8	18.6	274	1.3	2	130	0.41	0.4	41		
6	19	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリーの胡麻マヨ和 麩のすまし汁	牛乳 *ホーレン草のカップケーキ	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	人参 ほうれん草	葱	米・みりん・酒・砂糖 ポン酢・白玉ふ・醤油 黒砂糖・ホットケーキミックス	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油	444	23.7	23.9	331	1.8	1.7	189	0.22	0.48	44		
7	水	れんこんの揚げ団子 ブロッコリー オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	パン	牛乳	白身魚すり身 卵 ベーコン	牛乳 おやついりこ	人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ロールパン・片栗粉・砂糖 醤油・スープの素・おかき	サラダ油	414	19	19.7	239	1.2	1.8	123	0.19	0.35	57		
8	26	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・食パン・いちごジャム	サラダ油	367	19.3	14.7	403	2.9	1.9	235	0.34	0.35	21		
9	金	レバーボール ポイルキャベツ(ｼｮｶ) えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 ｽｽﾞﾐﾙｸ 干若布	人参 ビーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ロールパン・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ	ピーナッツ サラダ油	415	19.1	20.6	236	4.4	1.4	5811	0.33	1.09	33		
10	24	チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	☆	牛乳	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素・酒 醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油	428	17.2	13.3	220	1	2.1	207	0.38	0.38	41		
12	22	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	白身魚 味噌 黄粉	牛乳 煮干し	南瓜 ﾎﾝｸﾞﾝｼﾞ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油・マロニ	サラダ油	385	23.9	11.6	322	2.5	1.7	357	0.21	0.36	35		
13	27	肉じゃが 白菜のみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース おかき	ごはん	牛乳	牛肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・ケリンピース 白菜・葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・ウエハース・おかき	サラダ油	390	15.3	9.8	316	8.1	1.5	202	0.18	0.48	67		
14	28	だいこんシチュー 野菜サラダ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	ベーコン	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ キャベツ・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー	バター サラダ油	388	10.7	22	280	1.4	1.4	259	0.2	0.33	35		
20	火	コロッケ ポイルキャベツ わかめスープ	ゼリー	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参	玉葱 キャベツ 葱	ロールパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・スープの素・ゼリー	サラダ油 ごま	380	10.5	18.5	58	1.1	1.4	128	0.26	0.14	69		
誕生会	23	チキンライス・鶏のから揚げ・ケリンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ		牛乳	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・ケリンピース 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・ケチャップ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖	サラダ油 バター	763	26.1	28.7	229	1.9	2.7	284	0.35	0.57	48		
												663	23.4	26.1	267	1.3	2.3	257	0.29	0.54	39		
												以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
												平均栄養価	393	17.7	16.1	280	2.3	1.7	448	0.27	0.41	38	
												未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
												平均栄養価	494	19.6	17.2	320	2	1.6	394	0.28	0.46	32	

※ ☆マークがついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。

※ 23日(金)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。

※平均栄養価は行事食を除く