



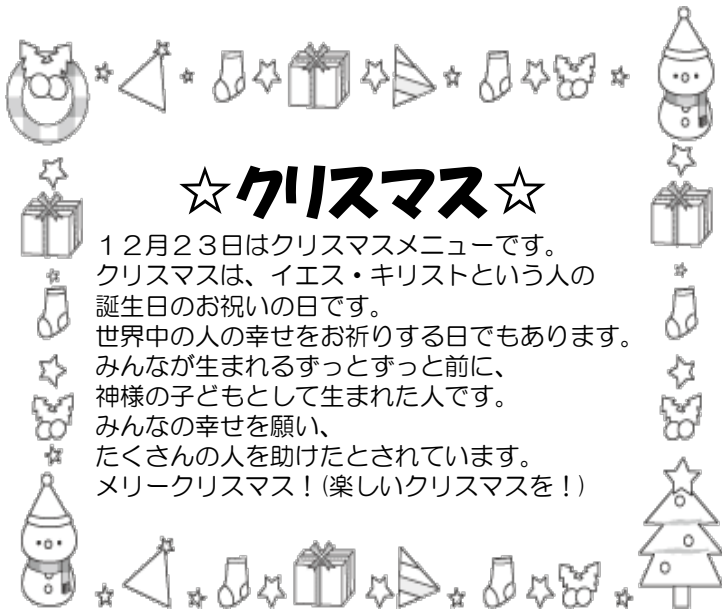
12月給食献立

2022年 美木多いつちん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	木	エネルギーkcal	455	475	牛乳 サラダせん	ご飯 かき揚げ インゲンのおかか和え 麩の味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト 味しらべ	ウインナー 粉かつお 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ほうれん草 インゲン・ねぎ パイン缶・みかん缶	米・さつまい 天ぷら粉・植物油 上白糖・おつゆ麩 コーンフレーク・味しらべ
		たんぱく質g	13.2	12.4						
		脂質g	12.1	9.6						
		塩分g	1.3	1.8						
2	金	エネルギーkcal	374	452	牛乳 バナナ	きざみうどん 大根のさっぱり和え みかん	牛乳 きなこサンド	豚肉 揚げ 牛乳 きな粉	えのき・人参 ねぎ・大根 わかめ・みかん バナナ	うどん・ポン酢 上白糖 食パン マーガリン
		たんぱく質g	16.5	18.9						
		脂質g	13.8	14.2						
		塩分g	1.0	1.5						
3	土	エネルギーkcal	416	488	牛乳 ハッピーターン	焼きそば かぼちゃの味噌汁 黄桃	牛乳 ぼたぼた焼き 源氏パイ	豚肉 粉かつお 味噌 牛乳	キャベツ 玉ねぎ・人参 青のり・かぼちゃ ねぎ・黄桃缶	焼きそば・なたね油 焼きそばソース お好み焼ソース ぼたぼた焼・源氏パイ
		たんぱく質g	15.9	17.4						
		脂質g	15	16						
		塩分g	1.6	2						
5	月	エネルギーkcal	545	613	牛乳 たべっこベイビー	親子丼 切干大根と青菜のごま和え さつま揚げの味噌汁	牛乳 ふのラスク	鶏卵・鶏卵 さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・みつば 切干大根 小松菜 人参・ねぎ	米・上白糖 みりん・酒 ごま・おつゆ麩 なたね油・上白糖
		たんぱく質g	20.7	22.6						
		脂質g	20.4	21.4						
		塩分g	1.5	1.7						
6	火	エネルギーkcal	451	458	牛乳 マリー	かみかみライス 白身魚の西京焼き ひじき煮 わかめのすまし汁	牛乳 マカロニきな粉	大豆 ちりめんじゃこ・ホキ 白味噌・揚げ 牛乳・きな粉	青のり・ブロッコリー ひじき・グリーンピース 人参・わかめ えのき・ねぎ	米・みりん なたね油 上白糖 マカロニ
		たんぱく質g	22.7	23.1						
		脂質g	12.2	10.6						
		塩分g	1.7	2.2						
7	水	エネルギーkcal	501	535	牛乳 ビスコ	ご飯 五目豆腐 白菜のさっぱり和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 プレーンクッキー	木綿豆腐 豚ミンチ 味噌 牛乳	チンゲン菜・人参 干し椎茸・白菜 コーン・玉ねぎ ねぎ	米・上白糖・酒 なたね油・片栗粉 ポン酢 じゃが芋
		たんぱく質g	17.8	18.7						
		脂質g	17.7	17.1						
		塩分g	1.6	1.8						
8	木	エネルギーkcal	484	483	牛乳 バナナ	ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ りんご	お茶 たぬきおにぎり	牛肉 コンソメ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・ブロッコリー キャベツ・パプリカ りんご・ねぎ	ロールパン・じゃが芋 ビーフシチュールー 和風ドレッシング・米 みりん・天かす
		たんぱく質g	11.4	15.5						
		脂質g	16.2	23						
		塩分g	1.5	1.9						
9	金	エネルギーkcal	573	637	牛乳 サラダせん	☆お誕生日会☆ ご飯 かぼちゃコロケ ポパイサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアプリンアラモード	ツナ コンソメ 牛乳 ホイップ	ケチャップ・キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ・しめじ パセリ 黄桃缶	米・かぼちゃコロケ 植物油・とんかつソース エッグケア ココア プリンミックス
		たんぱく質g	14.7	15.4						
		脂質g	22.5	23						
		塩分g	1.5	1.9						
10	土	エネルギーkcal	357	410	牛乳 ハッピーターン	五目うどん ブロッコリーのおかか和え パイン缶	牛乳 サラダせん ビスコ	豚肉 チャンボンスライス かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ ブロッコリー パイン缶	うどん みりん サラダせん ビスコ
		たんぱく質g	15.5	16.9						
		脂質g	13.2	13.2						
		塩分g	0.9	1.1						
12	月	エネルギーkcal	494	548	牛乳 たべっこベイビー	鶏そぼろ丼 大根の昆布和え わかめの味噌汁	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏ミンチ 味噌 牛乳 チーズ	玉ねぎ・ほうれん草 人参・のり 再婚・塩昆布 わかめ・ねぎ	米・上白糖・みりん 片栗粉 なたね油 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	20.7	22.5						
		脂質g	15.3	15.2						
		塩分g	2.1	2.4						
13	火	エネルギーkcal	492	564	牛乳 サッポロポテト	ご飯 メンチカツ 豆菜サラダ 湯葉のすまし汁	牛乳 杏仁豆腐	メンチカツ 大豆・ツナ 湯葉 牛乳	ケチャップ・トマト 小松菜・人参 玉ねぎ・みつば パイン缶・黄桃缶	米・植物油 とんかつソース ごまだれ 杏仁豆腐
		たんぱく質g	16.6	18.3						
		脂質g	16.8	18.3						
		塩分g	1.3	1.7						
14	水	エネルギーkcal	376	359	牛乳 ビスコ	ご飯 牛肉のすき煮 インゲンの和え物 もやしの味噌汁	お茶 うどんのおやき	牛肉・木綿豆腐 揚げ・味噌 鶏卵 粉かつお	白菜・玉ねぎ えのき・人参 インゲン・もやし ねぎ	米・糸こんにやく・上白糖 みりん・うどん 小麦粉・めんつゆ ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	16.3	15.9						
		脂質g	8.9	5.1						
		塩分g	1.4	1.7						
15	木	エネルギーkcal	547	585	牛乳 サラダせん	ご飯 白身魚の照り焼き かぼちゃサラダ えのきの味噌汁	牛乳 抹茶ちんすこう	ホキ 味噌 牛乳	小松菜・かぼちゃ ミックスベジタブル 玉ねぎ えのき・人参	米・みりん・上白糖 酒・エッグケア 小麦粉 片栗粉
		たんぱく質g	19.5	19.1						
		脂質g	19.6	18.9						
		塩分g	1.5	1.7						
16	金	エネルギーkcal	570	628	牛乳 バナナ	カレーライス コーンサラダ オレンジ	牛乳 ジャムクラッカーサンド	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 和風ドレッシング 全粒粉クラッカー
		たんぱく質g	18.1	19.4						
		脂質g	18.1	18.6						
		塩分g	2.3	2.8						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
17	土	エネルギーkcal	508	611	牛乳 ぱりんこ	ピラフ 具だくさんスープ 黄桃	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 黄桃缶	米・なたね油 じゃが芋 ハッピーターン 源氏パイ
		たんぱく質g	16.6	17.7						
		脂質g	16.4	18.6						
		塩分g	1.1	1.2						
19	月	エネルギーkcal	405	416	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の香味焼き 切干大根の煮物 麩のすまし汁	お茶 たこ焼き	さば 揚げ 粉かつお	しょうが・ねぎ 切干大根・人参 干し椎茸・玉ねぎ みつば・青のり	米・上白糖・酒・ごま油 みりん・なたね油 おつゆ麩・たこやき とんかつソース
		たんぱく質g	17.9	16.4						
		脂質g	12.3	9.7						
		塩分g	1.5	1.9						
20	火	エネルギーkcal	538	596	牛乳 マリー	ご飯 マーボー春雨 焼売 野菜スープ	牛乳 シュガーパイ	豚肉・チキンスープ 味噌 焼売 牛乳	しょうが・チンゲン菜 たけのこ 干し椎茸・人参 ねぎ・コーン	米・春雨・なたね油 ごま油・上白糖・みりん 片栗粉・パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	19.3	21						
		脂質g	19.5	20.3						
		塩分g	1.9	2.2						
21	水	エネルギーkcal	386	383	牛乳 ビスコ	ちゃんぽんめん ブロッコリーのごま和え 黄桃缶	お茶 じゃこおかかおにぎり	豚肉 チャンボンスライス かつお節 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・もやし キャベツ・人参 ねぎ・ブロッコリー 黄桃缶	米・春雨・なたね油 白湯ラーメンスープ ごま・上白糖 米
		たんぱく質g	16.4	16.2						
		脂質g	9.2	5.5						
		塩分g	2.7	3.1						
22	木	エネルギーkcal	519	564	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁	牛乳 フライドポテト	豚肉 ツナ 絹ごし豆腐 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが 小松菜 みつば	米・上白糖・みりん なたね油 カットポテト 植物油
		たんぱく質g	18	18.8						
		脂質g	19.1	20.1						
		塩分g	0.6	1.0						
23	金	エネルギーkcal	609	681	牛乳 サラダせん	☆クリスマス会☆ ケチャップライス 鶏の唐揚げ 大根サラダ コンソメスープ	牛乳 クリスマスケーキ	コンソメ 鶏肉 牛乳 鶏卵 ホイップ	コーン・グリーンピース ケチャップ・しょうが ブロッコリー・大根・人参 きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・黄桃缶・パイン缶	米・みりん・片栗粉 植物油 青じそドレッシング 小麦粉 なたね油・上白糖
		たんぱく質g	20.1	23						
		脂質g	24.6	26.9						
		塩分g	2.0	2.5						
24	土	エネルギーkcal	452	505	牛乳 ハッピーターン	中華丼 チンゲン菜のスープ みかん缶	牛乳 星たべよ ラムネ	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 チンゲン菜 みかん缶	米・なたね油 みりん・片栗粉 星たべよ ラムネ
		たんぱく質g	15.5	15.9						
		脂質g	12.3	10.9						
		塩分g	1.3	1.5						
26	月	エネルギーkcal	493	545	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豚肉の甘辛煮 ほうれん草のツナ和え かぼちやの味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	豚肉・ツナ 味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ・人参・大根 グリーンピース ほうれん草 かぼちや・ねぎ	米 上白糖 みりん ホットケーキミックス
		たんぱく質g	21.7	23.7						
		脂質g	14.5	14.1						
		塩分g	1.5	1.9						
27	火	エネルギーkcal	618	708	牛乳 サッポロポテト	ハヤシライス インゲンのサラダ みかん缶	牛乳 プリン 星たべよ	牛肉 コンソメ ツナ 牛乳	マッシュルーム 玉ねぎ・人参 ケチャップ・インゲン みかん缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー ハヤシフレーク・ごまだれ プリンミックス・星たべよ
		たんぱく質g	20.2	21.9						
		脂質g	18.0	19.6						
		塩分g	2.2	2.8						
28	水	エネルギーkcal	205	216	牛乳 ビスコ	お弁当会	牛乳 源氏パイ ぼたぼた焼き	牛乳		源氏パイ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	7.6	6.6						
		脂質g	11.4	11.6						
		塩分g	0.3	0.4						



☆クリスマス☆

12月23日はクリスマスメニューです。
 クリスマスは、イエス・キリストという人の
 誕生日のお祝いの日です。
 世界中の人の幸せをお祈りする日でもあります。
 みんなが生まれるずっとずっと前に、
 神様の子供として生まれた人です。
 みんなの幸せを願い、
 たくさんの人を助けたとされています。
 メリークリスマス！(楽しいクリスマスを！)

はしの使い方

はしにはいろいろな使い方があります。

- ・挟む(ソバを挟む)
- ・混ぜる(卵を混ぜる)
- ・切る(半分に切る)
- ・ほぐす(魚をほぐす)
- ・くるむ(のりでご飯をくるむ)などです。

子どもといっしょに
 いろいろな使い方を確認しましょう。

