

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	木	麦ごはん(未満児用) かみかみバーグ ポイルキャベツ かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・豆乳・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・マロニ・黒砂糖	たまねぎ・ホルロン缶・キャベツ・かぼちゃ・にんじん・しめじ・パセリ	濃口しょうゆ・食塩・食酢・煮干しだし・米みそ
2	金	麦ごはん(未満児用) 納豆の天ぷら トマト(32g) 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ホワイトミルク みかん(70g) あられ	牛乳・納豆・あおのり・鶏卵・鶏肉・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・あられ	にんじん・トマト・キャベツ・たまねぎ・セロリ・パセリ・みかん	濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・乳酸菌飲料(希釈)
3	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶・加糖ヨーグルト	ビーフン・植物油・ごま油・クラッカー	柿フルーツ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・パナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・カレーパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
5	月	麦ごはん(未満児用) わかめスープ(ねぎ)(未満児用) 豚肉の生姜焼き ほうれん草としらすのごま和え	牛乳(未満児) パンアップル缶(缶)30g(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・油揚げ	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖	パンアップル缶・青ねぎ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし・ごぼう・生しいたけ	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・みりん
6	火	麦ごはん(未満児用) みそ汁(未満児用) 白身魚のチキマヨソース焼き れんこんの甘辛炒め	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 大学いも	牛乳・木綿豆腐・白身魚・粉チーズ・豚ひき肉・調整豆乳	ウエハース・精白米・押麦・マヨネーズ・植物油・三温糖・さつまいも・揚げ油・黒ごま	たまねぎ・青ねぎ・ピーマン・ホルロン缶・れんこん・にんじん・さやいんげん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・トマトチップ・清酒・みりん・濃口しょうゆ
7	水	黒糖パン(未満児用) カリフラワーのシチュー かぶのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー ビスケット	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・ロースハム・粉寒天	黒糖パン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・三温糖・ビスケット	バナナ・カブ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・かぶ・パセリ・レモン(汁使用)	鳥がらだし・食塩・食塩(塩のみ用)・食酢・白ワイン
8	木	ごまごはん(未満児用) 厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳・豚肉・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・押麦・すりごま・植物油・三温糖・ごま油・ホットケーキミックス・マーガリン	みかん・しそ葉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・かぼちゃ	食塩・赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし
9	金	麦ごはん(未満児用) サンドリーチキン ソテー チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 プリン・ア・ラ・モード	牛乳・プロセスチーズ・鶏もも・豆乳・ベーコン	精白米・押麦・植物油・カスタードプリン・三温糖	しょうが・にんにく・りんご果汁・にんじん・さやいんげん・チンゲンサイ・たまねぎ・ホルロン缶・いちご・柿フルーツ・みかん缶	カレー粉・食塩・トマトチップ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
10	土	肉うどん キウイフルーツ(50g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・鶏卵・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・かりんとう	もも缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・柿フルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
12	月	麦ごはん(未満児用) 鮭のごま揚げ ゆでブロッコリー(25g) さといものみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 ジャムサンド	牛乳・紅鮭・鶏卵・木綿豆腐・調整豆乳	せんべい・精白米・押麦・小麦粉・片栗粉・いり白ごま・黒ごま・揚げ油・さといも・食パン・いちごジャム	ブロッコリー・だいこん・にんじん・青ねぎ	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13	火	ぶどうパン(未満児用) 和風ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク きのこベーコンの洋風混ぜご飯	牛乳・白身魚・ゆでだし・牛肉・脱脂粉乳・ベーコン	ぶどうパン・じゃがいも・カレー油・植物油・三温糖・精白米・押麦・バター	みかん缶・たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく・トマトジュース無塩・こまつな・ホルロン缶・生しいたけ・しめじ・えのきたけ・冷凍グリーンピース・セロリ	白ワイン・ローリエ・かつおだし・米みそ・オイスターソース・清酒・濃口しょうゆ・食塩
14	水	麦ごはん(未満児用) すきやき きゅうりとだいこんのカレマリネ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・牛肉・焼き豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・コンフレク・ホットケーキミックス	りんご・糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・きゅうり・だいこん・レモン(汁使用)・バナナ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩(塩のみ用)・食塩・カレー粉

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	484	18.7	14.8	299	2.3	215	0.33	0.48	31	4.3	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2022年

12月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	木	かみかみバーグ ポイルキャベツ かぼちやの豆乳みそスープ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛ひき肉・豚ひき肉・ ひじき・豆乳・脱脂粉 乳・きな粉	植物油・パン粉・三温 糖・マカニ・黒砂糖	たまねぎ・ホルゴン缶・キャ ベツ・かぼちや・にんじん・し めじ・パセリ	濃口しょうゆ・食塩・食 酢・煮干しだし・米みそ
2	金	納豆の天ぷら トマト(32g) 野菜スープ	ホワイトミルク みかん(70g) あられ	納豆・あおのり・鶏 卵・鶏肉・脱脂粉乳	小麦粉・揚げ油・じゃ がいも・植物油・あら れ	にんじん・トマト・キャ ベツ・たま ねぎ・セリ・パセリ・みかん	濃口しょうゆ・鳥がらだ し・食塩・乳酸菌飲料 (希釈)
3	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	豚肉・かまぼこ・あさ り水煮缶・加糖ヨーグル ト・牛乳	ビーフン・植物油・ごま 油・クラッカー	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・もやし・ビーマン・乾しい たけ・しょうが・バナ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・カーリクパウダー・中華 スープの素・鳥がらだし
5	月	豚肉の生姜焼き ほうれん草としらすのごま和え	スキムミルク かやくごはん(おやつ)	豚肉・しらす干し・脱 脂粉乳・油揚げ	植物油・すりごま・三 温糖・精白米・押麦	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ほうれん草・もやし・ ごぼう・生しいたけ	清酒・みりん・濃口しょう ゆ
6	火	白身魚のチキマヨソース焼き れんこんの甘辛炒め	豆乳 大学いも	白身魚・粉チーズ・豚ひ き肉・調整豆乳	マヨネーズ・植物油・三温 糖・さつまいも・揚げ 油・黒ごま	たまねぎ・ビーマン・ホルゴン 缶・れんこん・にんじん・さ やいんげん	食塩・トマトケチャップ・清酒・ みりん・濃口しょうゆ
7	水	カリフラワーのシチュー かぶのサラダ	スキムミルク にんじんゼリー ビスケット	鶏肉・脱脂粉乳・ロース ム・粉寒天	じゃがいも・植物油・ マーガリン・小麦粉・三温 糖・ビスケット	カリフラワー・たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリーンピース・かぶ・パ セリ・レモン(汁使用)	鳥がらだし・食塩・食塩 (塩もみ用)・食酢・白リ ン
8	木	厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁(かまぼこ)	スキムミルク ふわふわかぼちやケーキ	豚肉・厚揚げ・かまぼ こ・塩わかめ・脱脂粉 乳・調整豆乳	植物油・三温糖・ごま 油・ホットケーキミックス・マーガ リン	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・ビーマン・えのきたけ・か ぼちや	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・かつお昆布だ し・食塩
9	金	タンドリーチキン ソテー チンゲンサイのスープ	牛乳 プリン・ア・ラ・モード	鶏もも・豆乳・ベーコン・ 牛乳	植物油・カスタードプリン・ 三温糖	しょうが・にんにく・レモン果 汁・にんじん・さやいんげ ん・チンゲンサイ・たまねぎ・ホル ゴン缶・いちご・セキフルーツ・み かん缶	カレー粉・食塩・トマトケ チャップ・鳥がらだし・濃口 しょうゆ
10	土	肉うどん キウイフルーツ(50g)	牛乳 かりんとう	鶏卵・牛肉・牛乳	干しうどん・植物油・ 三温糖・かりんとう	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・セキフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
12	月	鮭のごま揚げ ゆでブロッコリー(25g) さといものみそ汁	豆乳 ジャムサンド	紅鮭・鶏卵・木綿豆 腐・調整豆乳	小麦粉・片栗粉・いり 白ごま・黒ごま・揚げ 油・さといも・食パン・ いちごジャム	ブロッコリー・だいこん・にんじ ん・青ねぎ	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
13	火	和風ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	スキムミルク きのこトッピングの洋風混ぜご飯	白身魚・ゆでだいたい・ 牛肉・脱脂粉乳・ベーコン	じゃがいも・カレー油・ 植物油・三温糖・精白 米・押麦・バター	たまねぎ・にんじん・パセリ・ にんにく・トマトジュース無塩・こ まつな・ホルゴン缶・生しいた け・しめじ・えのきたけ・冷 凍グリーンピース・セリ	白リソ・ローソ・かつおだ し・米みそ・オイスターソース・ 清酒・濃口しょうゆ・食 塩
14	水	すきやき きゅうりとだいこんのカレマリネ	スキムミルク シリアルスコーン	牛肉・焼き豆腐・脱脂 粉乳・牛乳	植物油・三温糖・コーン レク・ホットケーキミックス	糸こんにゃく・はくさい・た まねぎ・にんじん・えのきた け・青ねぎ・きゅうり・だい こん・レモン(汁使用)・バナ ナ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩(塩 もみ用)・食塩・カレー粉

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	412	19.0	14.4	295	2.5	223	0.34	0.49	31	4.3	1.8
保育所(園)における 給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満