

令和4年

12月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	木	麦茶 りんご	とん丼 小松菜としめじの炒め物 味噌汁	米 豚もも 玉ねぎ しょうが 小松菜 しめじ 豆腐 長ネギ なめこ	麦茶 おかかおむすび	米 かつお節 のり	392 kcal 11.6 g	497 kcal 14.5 g
2	金	麦茶 オレンジ	ビビンバ丼 こふき芋 わかめスープ	米 豚ひき 小松菜 人参 もやし 大根 酢 ごま 油 生姜 にんにく じゃが芋 ハセリ わかめ 長ネギ いらごま	麦茶 フルーツゼリー	カルテツいわしおかき	333 kcal 11 g	295 kcal 9.4 g
3	土	麦茶 マリー ビスケット	ガーリックライス 白菜サラダ 味噌汁	米 人参 玉ねぎ ピーマン ベーコン にんにく 白菜 人参 きゅうり 酢 大根 わかめ	牛乳 ミニワッフル どうぶつゼリー		407 kcal 13 g	352 kcal 11.1 g
5	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん ブリの照り焼き 大根と里芋のそぼろ煮 味噌汁	ブリ 鶏ひき 大根 里芋 人参 三つ葉 絹豆腐 長ネギ えのき	牛乳 あずき蒸しパン	ミックス粉 豆乳 あずき	569 kcal 28 g	476 kcal 23.1 g
6	火	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉とさつま芋の旨煮 ごまキャベツ すまし汁	鶏もも さつま芋 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参 すりごま えのき ニラ	牛乳 クラッカーサンド りんご	クラッカー イチゴジャム クリームチーズ りんご	502 kcal 16.9 g	502 kcal 17.4 g
7	水	牛乳 オレンジ	さつま芋ごはん 厚揚げ田楽 ほうれん草のマヨドレ和え 納豆汁	米 さつま芋 いらごま 生揚げ ごま油 すりごま こねぎ ほうれん草 竹輪 納豆 白菜 長ネギ 里芋 人参	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト フルーツグラノーラ 牛乳	488 kcal 19 g	476 kcal 19.6 g
8	木	麦茶 りんご	ドライカレー チーズサラダ バナナ	米 豚ひき 絹豆腐 玉ねぎ 人参 ピーマン チーズ キャベツ きゅうり 人参 酢	麦茶 きつねうどん	うどん 油揚げ 長ネギ めんつゆ	369 kcal 13.3 g	315 kcal 10.7 g
9	金	牛乳 みかん	レーズンツイスト ミートグラタン 小松菜ともやしのごま和え オニオンスープ	チーズ マカロニ 豚ひき 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 小松菜 人参 もやし すりごま 玉ねぎ ハセリ	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	355 kcal 15 g	371 kcal 16.3 g
10	土	麦茶 カルテツ いわし おかき	ルースーごはん ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	米 豚もも たけのこ ピーマン ごま油 ブロッコリー コーン 酢 えのき ニラ 長ネギ	牛乳 ミニバームクーヘン		591 kcal 20 g	473 kcal 16.1 g
12	月	麦茶 ヨーグルト (いちご ジャム)	スパゲッティー・ミートソース 温野菜 オレンジ	スパゲッティー 豚ひき 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 カリフラワー ブロッコリー	麦茶 かやくごはん おむすび	米 油揚げ 鶏ひき ごぼう たけのこ 人参 のり	354 kcal 16 g	341 kcal 15.1 g
13	火	麦茶 りんご	ごはん 豆腐ハンバーグ きのこソース ひじきサラダ 味噌汁	鶏ひき 木綿豆腐 玉ねぎ おから えのき しめじ 人参 いんげん ごま油 ひじき 鶏むね 大豆 人参 すりごま 酢 白菜 油揚げ	牛乳 焼きそば	中華麺 キャベツ ピーマン もやし 粉末ソース	485 kcal 22 g	406 kcal 17.3 g
14	水	牛乳 オレンジ	茶めし おでん 白菜の甘酢和え みかん	米 昆布 さつま揚げ つみれ がんもどき ちくわぶ こんにやく 竹輪 大根 白菜 人参 酢	牛乳 じゃがバター	じゃが芋 バター	501 kcal 20.2 g	491 kcal 20.5 g