

令和5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	金	牛乳 オレンジ	ごはん 肉じゃが 鉄骨サラダ 味噌汁	豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しらたき グリーンピース ひじき しらす干し 人参 ほうれん草 ごま油 マヨドレ えのき まいたけ	牛乳 あんぱん		515 kcal 21.7 g	536 kcal 21.5 g
2	土	麦茶 ウエハース	梅ごはん ちくわの磯辺揚げ さつま芋の甘煮 味噌汁	米 梅ぼし ごま 竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 さつま芋 玉葱 わかめ	牛乳 ケーキドーナツ		458 kcal 13.7 g	532 kcal 16.6 g
4	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 松風焼き 大根炒めサラダ いもこ汁	鶏ひき肉 人参 玉葱 木綿豆腐 ごま 大根 しらす干し ごま油 青のり 里芋 しめじ ねぎ こんにやく	牛乳 ココアワッフル ハッピーターン		475 kcal 19.6 g	536 kcal 23 g
5	火	牛乳 みかん	レーズンツイスト 肉団子と白菜のスープ こふき芋 バナナ	鶏挽肉 生姜 薄力粉 ねぎ 白菜 人参 春雨 片栗粉 じゃが芋 パセリ	麦茶 中華おこわおむすび	米 もち米 ごぼう 人参 グリンピース しらす干し ソース ごま油 のり	426 kcal 18.7 g	408 kcal 17.7 g
6	水	麦茶 バナナ	ごはん マーボー豆腐 和風サラダ ユイミンコン	豚ひき肉 豆腐 玉葱 ねぎ ごま油 片栗粉 粉 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり わかめ ごま 卵 クリームコーン 人参 いんげん 片栗粉	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	520 kcal 20.9 g	612 kcal 26 g
7	木	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 鶏肉の甘辛煮 五目きんぴら 味噌汁	手羽元 ねぎ 生姜 ごぼう 人参 れんこん いんげん こんにやく ごま油 ごま 小松菜 油揚げ	牛乳 りんごの パウンドケーキ	ミックス粉 卵 バター 牛乳 りんご	461 kcal 17.6 g	569 kcal 20.7 g
8	金	牛乳 オレンジ	スパゲッティミートソース チーズサラダ バナナ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ソース 薄力粉 チーズ キャベツ きゅうり 人参	牛乳 ふかし芋		468 kcal 19.0 g	472 kcal 18.6 g
9	土	麦茶 カルシウム せんべい	とん丼 じゃが芋としめじのサラダ 人参スープ	米 豚もも 玉葱 生姜 じゃが芋 しめじ いんげん マヨドレ ベーコン 人参 玉葱	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		505 kcal 16.0 g	582 kcal 18.4 g
11	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鮭の胡麻味噌焼き 凍り豆腐とひじきの含め煮 なめこ汁	鮭 すりごま 凍り豆腐 ひじき 人参 かつお節 なめこ 豆腐 ねぎ	牛乳 シュガーサンド	食パン バター	409 kcal 21.9 g	492 kcal 26.9 g
12	火	麦茶 ふかし芋	ピピンバ丼 杏仁豆腐 わかめと竹輪のスープ	米 豚ひき肉 小松菜 人参 もやし 大根 生姜 にんにく ごま油 杏仁豆腐 パイン缶 わかめ 竹輪 ねぎ	麦茶 すいとん	人参 ねぎ 油揚げ かまぼこ 薄力粉	395 kcal 12.3 g	415 kcal 14.4 g
13	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げと大根の煮物 チンゲン菜の炒め風サラダ すまし汁	生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ チンゲン菜 もやし しらす ごま油 麩 ねぎ	牛乳 あずき蒸しパン	ミックス粉 豆乳 あずき	463 kcal 20.5 g	472 kcal 20.3 g
14	木	麦茶 バナナ	ごはん ハンバーグのトマトソース 温野菜 チンゲン菜スープ	豚挽 玉葱 パン粉 豆乳 マッシュルーム クリーム ケチャップ 人参 カリフラワー ブロッコリー チンゲン菜 ねぎ	牛乳 お楽しみおやつ		546 kcal 18.7 g	650 kcal 23.3 g