



12月 献立表



★今月のおたんじょう会★
12月23日(金)

<旬の食材>
かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも
7ロッコリー、白菜、れんこん、ごぼう、里芋



令和4年度
あけぼの保育園

日付	午前おやつ (1~2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児		補食		
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E kcal	E kcal			
1	15	木	里食べよ 牛乳	麦ごはん、すまし汁、チキンみそカツ れんこんサラダ、りんご	オレンジゼリー ココアウエハース 牛乳	チキンカツ、牛乳	米、押し麦、サラダ油 砂糖、黒砂糖、白ごま、マヨドレ ココアウエハース	もやし、長ねぎ、キャベツ、人参、胡瓜 蓮根、りんご、オレンジジュース、粉寒天	E 527 kcal	E 560 kcal	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
									P 18 g	P 19.3 g	
									F 16.9 g	F 16 g	
2	16	金	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き 大豆の青のりマヨ和え、グレープフルーツ	じゃが芋のボンデケーキ 牛乳	さば、大豆、牛乳、粉チーズ	米、マヨドレ、じゃが芋 小麦粉、片栗粉	チンゲン菜、しめじ、キャベツ、人参 コーン、グレープフルーツ、青のり	E 628 kcal	E 704 kcal	そばろおにぎり 米、鶏ひき肉
									P 24.8 g	P 28 g	
									F 24.7 g	F 27.9 g	
3	17	土	サラダせんべい 牛乳	中華丼、わかめスープ チャプチェ、オレンジ	南瓜茶巾絞り 牛乳	豚肉、豆腐、鶏挽肉、牛乳	米、ごま油、片栗粉、春雨 白ごま、砂糖、バター	白菜、たけのこ、人参、干し椎茸、生姜 グリーンピース、わかめ、玉ねぎ、ピーマン にんにく、オレンジ、南瓜	E 499 kcal	E 506 kcal	/
									P 19.5 g	P 20.3 g	
									F 15.5 g	F 13.6 g	
5	19	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の塩麹焼き 切り干し大根の煮物、りんご	ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉、高野豆腐、牛乳	米、小町麦、塩麹、砂糖 ホットケーキMix、サラダ油 ココアパウダー	小松菜、切り干し大根、人参 さやいんげん、りんご	E 534 kcal	E 583 kcal	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
									P 22.3 g	P 24.7 g	
									F 16.4 g	F 16.5 g	
6	20	火	マンナウエハース 牛乳	無水仕立ての手作りキーマカレー 野菜スープ、大根サラダ、バナナ	マーマレードヨーグルト 牛乳	豚ひき肉、大豆、ヨーグルト スキムミルク、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、カレー粉 砂糖、マーマレード	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン ケチャップ、ブロッコリー、コーン、大根 小松菜、黄パプリカ、バナナ	E 510 kcal	E 554 kcal	おかかおにぎり 米、かつお節
									P 21.5 g	P 23.7 g	
									F 16.3 g	F 15.5 g	
7	21	水	クラッカー 牛乳	味噌豚丼、すまし汁 ひじきの煮物、りんご	さつまいも団子 牛乳	豚肉、鶏肉、大豆、きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、さつまいも、片栗粉	玉ねぎ、人参、にら、白菜、えのき ひじき、グリーンピース、りんご	E 517 kcal	E 563 kcal	ツナおにぎり 米、ツナ
									P 20.3 g	P 21.7 g	
									F 15.2 g	F 14.3 g	
8	22	木	里食べよ 牛乳	ご飯、味噌汁、たらの野菜あんかけ 南瓜の煮物、みかん缶	チーズチヂミ 牛乳	油揚げ、たら、チーズ、牛乳	米、砂糖、片栗粉、小麦粉 マヨドレ、ごま油	チンゲン菜、白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン 南瓜、みかん缶、小松菜	E 551 kcal	E 567 kcal	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
									P 24.7 g	P 27.1 g	
									F 14.6 g	F 11.8 g	
9	/	金	カルシウムせんべい 牛乳	コーンクリームスパゲッティ 野菜スープ、枝豆サラダ、オレンジ	きのこご飯 麦茶	ベーコン、牛乳、鶏肉	スパゲッティ、サラダ油、砂糖、米	玉ねぎ、ほうれん草、クリームコーン缶 もやし、大根、枝豆、胡瓜、人参 オレンジ、椎茸、しめじ	E 448 kcal	E 471 kcal	そばろおにぎり 米、鶏ひき肉
									P 15.7 g	P 16.2 g	
									F 8.7 g	F 7.3 g	
10	24	土	サラダせんべい 牛乳	チキンライス、野菜スープ マカロニソテー、りんご	ツナサンド 牛乳	鶏肉、ウィンナー、ツナ、牛乳	米、サラダ油、マカロニ 食パン、マヨドレ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ りんご、パプリカ、えのき、ほうれん草、胡 瓜	E 516 kcal	E 541 kcal	/
									P 17.1 g	P 18.2 g	
									F 18.8 g	F 18.1 g	
12	26	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーソテー、オレンジ	豆乳くすもち 牛乳	豚肉、ツナ、豆乳、きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、小麦粉	玉ねぎ、トマトソース、ケチャップ グリーンピース、ブロッコリー、もやし 人参、オレンジ	E 493 kcal	E 523 kcal	ジャムサンド 食パン イチゴジャム
									P 18.6 g	P 19.3 g	
									F 13.8 g	F 12.9 g	
13	27	火	マンナウエハース 牛乳	ご飯、味噌汁、アジの蒲焼 納豆サラダ、バナナ	13日餃子の皮のピザ 27日お麴ラスク 牛乳	油揚げ、鯖、ツナ、納豆、牛乳 13日ウィンナー、チーズ	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、マヨドレ 13日餃子の皮 27日小町麦、バター	キャベツ、胡瓜、コーン、水菜、人参、バナ ナ 13日ケチャップ、玉ねぎ、ピーマン	E 555 kcal	E 610 kcal	おかかおにぎり 米、かつお節
									P 26.4 g	P 30.2 g	
									F 16.4 g	F 15.9 g	
14	/	水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、肉豆腐 さつまいもの塩バター、オレンジ	お麴ラスク 牛乳	木綿豆腐、豚肉、牛乳	米、砂糖、片栗粉、さつまいも バター、小町麦	大根、青ねぎ、白菜、長ねぎ、人参 チンゲン菜、オレンジ	E 525 kcal	E 564 kcal	ツナおにぎり 米、ツナ
									P 19.1 g	P 20.2 g	
									F 15.7 g	F 14.6 g	
お誕生 日会	23	金	カルシウムせんべい 牛乳	リースピラフ、クラムチャウダー タンドリーチキン、チーズマッシュポテト グレープフルーツ	クリスマスケーキ 牛乳	豚ひき肉、あさり、牛乳 鶏肉、ヨーグルト、チーズ、豆乳 豆乳クリーム	米、小麦粉、バター、カレー粉 じゃが芋、ホットケーキMix、砂糖 サラダ油、ココアパウダー	玉ねぎ、赤パプリカ、グリーンピース、人参 ブロッコリー、コーン、パセリ、にんにく グレープフルーツ、みかん缶、バナナ、いち ご	E 649 kcal	E 719 kcal	そばろおにぎり 米、鶏ひき肉
									P 24.7 g	P 27.7 g	
									F 24.9 g	F 27.2 g	
年越 し	28	水	クラッカー 牛乳	年越しうどん 小松菜とちくわのごま和え、オレンジ	ごはんのきなこ団子 牛乳	鶏肉、焼きちくわ、きな粉、牛乳	うどん、白ごま、砂糖、米	長ねぎ、里芋、人参、大根、ごぼう しめじ、小松菜、キャベツ、オレンジ	E 460 kcal	E 482 kcal	ツナおにぎり 米、ツナ
									P 18 g	P 18.9 g	
									F 12.2 g	F 10.4 g	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
 ※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。(マヨドレ)
 ※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。