

12月 献立表 幼児食

2022年 12月

うずも保育園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | 栄養価 |
|---------|---|----------------------------------|-----------------------------|---|---------------------------------|---|
| | 昼食 | おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ) | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | |
| 1 金 | ごはん さばのカレーマリネ 白滝とれんこんの炒り煮 小松菜と油揚げとわかめの味噌汁 りんごゼリー | 〇オレングジュース ◎マカロニきな粉 ◎牛乳 | さば、油揚げ、きな粉、牛乳 | 青ピーマン、にんじん、たまねぎ、れんこん、いんげん、こまつな、乾燥わかめ | 米、小麦粉、サラダ油、上白糖、しらたき、ツイストマカロニ | エネルギー 535kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.6g 塩分 1.3g |
| 2 金 | わかめごはん ポークビーンズ 白菜としめじのお浸し 豆腐と麩と小松菜のすまし汁 | 〇野菜ジュース ◎ちぎりばん ◎牛乳 | 豚かたロース、大豆水煮、かつお節、木綿豆腐、牛乳 | たまねぎ、いんげん、はくさい、しめじ、こまつな | 米、食塩不使用バター、ツイストマカロニ、上白糖 | エネルギー 431kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.0g 塩分 2.1g |
| 5 月 | ごはん コロッケ 切り干し大根と昆布の煮物 ねぎとブロッコリーの中華スープ | 〇りんごジュース ◎ビスケット ◎牛乳 | さつま揚げ、牛乳 | キャベツ、切干しだいこん、にんじん、刻み昆布、しめじ、乾燥わかめ、ブロッコリー(冷凍)、長ねぎ、りんごジュース | 米、サラダ油、上白糖、かたくり粉 | エネルギー 518kcal たんぱく質 13.6g 脂質 17.7g 塩分 1.3g |
| 6 火 | ごはん 焼き肉 具だくさんポテトサラダ もやしと油揚げの味噌汁 | 〇グレープジュース ◎お麩ラスク ◎牛乳 | 豚もも肉、油揚げ、きな粉、牛乳 | たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、青ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、もやし | 米、サラダ油、上白糖 | エネルギー 579kcal たんぱく質 23.4g 脂質 23.7g 塩分 1.1g |
| 7 水 | 大豆ミートスパゲティ 厚焼き卵 ほうれん草とコーンのソテー | 〇パインジュース ◎ツナと舞茸のおにぎり ◎牛乳 | 豚ひき肉、厚焼き卵、牛乳 | たまねぎ、にんじん、スイートコーン、にんにく、ほうれん草、赤パプリカ、パイナップルジュース、まいたけ | スパゲッティ、有塩バター、小麦粉、上白糖、サラダ油、うるち米 | エネルギー 623kcal たんぱく質 27.6g 脂質 14.8g 塩分 1.6g |
| 8 木 | 冬野菜カレーライス コールスローサラダ みかん | 〇オレングジュース ◎せんべい ◎牛乳 | 豚もも肉、牛乳 | たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、キャベツ、スイートコーン、みかん | 米、さといも、食塩不使用バター | エネルギー 500kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.9g 塩分 1.9g |
| 9 金 | お弁当 | 〇野菜ジュース ◎ヨーグルト ◎サブレ | | | | エネルギー 56kcal たんぱく質 2.6g 脂質 1.3g 塩分 0.1g |
| 12 月 | ごはん 茨城県産ほうれんそう入り焼き餃子 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌汁 | 〇りんごジュース ◎フルーツポンチ | 豚ひき肉、油揚げ | カットポテト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、りんごジュース、パイナップル缶、バナナ、みかん缶 | 米、上白糖 | エネルギー 322kcal たんぱく質 8.9g 脂質 5.4g 塩分 0.9g |
| 13 火 | ごはん 赤魚のみそ照り焼き 中華風サラダ 卵と豆腐のスープ | 〇グレープジュース ◎ジャムサンドクラッカー ◎牛乳 | 赤魚、ロースハム、卵、木綿豆腐、牛乳 | もやし、きゅうり、乾燥わかめ、いちごジャム | 米、はるさめ、上白糖、ごま油、かたくり粉 | エネルギー 489kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.1g 塩分 1.5g |
| 14 水 | ごはん 肉豆腐 そぼろ納豆 さつま芋とごぼうの味噌汁 | 〇パインジュース ◎野菜かりんどう ◎牛乳 | 木綿豆腐、豚もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳 | こまつな、長ねぎ、にんじん、えのきたけ、切干しだいこん、ごぼう(ささがき)、パイナップルジュース | 米、上白糖、さつまいも、野菜かりんどう | エネルギー 517kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.2g 塩分 1.4g |
| 15 木 | ごはん おから入り照り焼きハンバーグ さつま芋と茎わかめの煮物 キャベツとにんじんのスープ | 〇オレングジュース ◎キャラット蒸しパン ◎牛乳 | 鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、卵、油揚げ、牛乳 | たまねぎ、にんじん、サラダ菜、きゅうり、キャベツ | 米、かたくり粉、さつまいも、上白糖 | エネルギー 517kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.1g 塩分 1.4g |
| 16 金 | 五目野菜あんかけうどん 豆腐ナゲット みかん | 〇野菜ジュース ◎五目炊き込みおにぎり ◎牛乳 | 豚もも肉、牛乳 | はくさい、長ねぎ、にんじん、しいたけ、みかん | うどん、ごま油、かたくり粉、うるち米 | エネルギー 419kcal たんぱく質 15.7g 脂質 20.0g 塩分 1.3g |
| 19 月 | ごはん 厚揚げのそぼろカレー炒め煮 ほうれんそうと胡瓜の納豆和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 | 〇りんごジュース ◎ぶかし ◎牛乳 | 厚揚げ、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳 | たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれん草、きゅうり、りんごジュース | 米、上白糖、かたくり粉、じゃがいも | エネルギー 492kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.0g 塩分 1.1g |
| 20 火 | ごはん ポークチャップ ひじきの五目炒め煮 白菜のかきたまスープ | 〇グレープジュース ◎ホットビスケット ◎牛乳 | 豚もも肉、油揚げ、卵、牛乳 | たまねぎ、青ピーマン、干しひじき、にんじん、いんげん、はくさい、ブロッコリー(冷凍) | 米、上白糖、しらたき、かたくり粉 | エネルギー 386kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.2g 塩分 1.2g |
| 21 水 | ごはん かじきと大根の角煮 さつま芋のサラダ もやしとわかめの味噌汁 | 〇パインジュース ◎シュガーラスク(パン) ◎牛乳 | かじき、牛乳 | だいこん、きゅうり、スイートコーン、にんじん、もやし、乾燥わかめ、パイナップルジュース | うるち米、上白糖、さつまいも、食パン、有塩バター、グラニュー糖 | エネルギー 581kcal たんぱく質 20.9g 脂質 22.1g 塩分 1.7g |
| 22 木 | ごはん かばちゃのひき肉フライ もやしのごま酢和え 野菜と春雨のスープ | 〇オレングジュース ◎ヨーグルト ◎ウエハース | チキンさきみ水煮ほぐし肉 | キャベツ、もやし、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、ほうれん草、しいたけ | 米、サラダ油、すりごま、上白糖、はるさめ | エネルギー 448kcal たんぱく質 11.8g 脂質 9.2g 塩分 1.0g |
| 23 金 | ロールパン ミートローフ(チーズ入り) ミモザサラダ 豆乳スープ | 〇りんごジュース ◎クリスマスケーキ ◎麦茶 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、サラダチーズ、卵、牛乳、いりたまご | たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれん草、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、キャベツ、りんごジュース | ロールパン、パン粉、サラダ油、上白糖 | エネルギー 347kcal たんぱく質 16.9g 脂質 20.0g 塩分 1.7g |
| 26 月 | ごはん 焼き鳥 蓮根入り炒り豆腐 小松菜と麩と人参の味噌汁 | 〇グレープジュース ◎せんべい ◎牛乳 | 鶏もも肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳 | 長ねぎ、サラダ菜、れんこん、干しひじき、にんじん、こまつな | 米、上白糖、サラダ油 | エネルギー 556kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.3g 塩分 1.7g |
| 27 火 | ごはん 豚肉とじゃがいものオイスター炒め ほうれん草とコーンのナムル ときゃべつコンソメのスープ 玉葱 | 〇野菜ジュース ◎ツナと舞茸のおにぎり ◎牛乳 | 豚もも肉、牛乳 | たまねぎ、青ピーマン、ほうれん草、スイートコーン、もやし、にんじん、キャベツ、えのきたけ、まいたけ | 米、じゃがいも、ごま油、上白糖、かたくり粉、いりごま | エネルギー 537kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.6g 塩分 1.8g |
| 28 水 | ポークカレーライス 厚焼き卵 ツナとブロッコリーのごまマヨ和え | 〇オレングジュース ◎クラッカー ◎牛乳 | 豚もも肉、厚焼き卵、牛乳 | カットポテト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー(冷凍) | 米、すりごま、上白糖、小麦胚芽クラッカー | エネルギー 670kcal たんぱく質 25.1g 脂質 25.7g 塩分 1.9g |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です