

令和4年12月

# 献立表

きたひだまり保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	米  白ごま、三温糖	  さば 油揚げ	大根、しめじ、万能ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー
2 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり  バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏中華ラーメン	焼きそばめん、三温糖、ごま油	鶏もも肉、カットわかめ	玉ねぎ、人参	麦茶 醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩、みりん風、こしょう
3 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米  油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	無添加食パン	牛乳	いちごジャム	
5 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
6 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ りんご	米  油、小麦粉、三温糖 ごま油、白ごま、三温糖	ぶり	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲティー	スパゲティー、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風
7 水	昼食	① ピピンパ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ バナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油  ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト	無添加食パン、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		
8 木	昼食	① 五目うどん ② ジャーマンポテト ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、油	鶏もも肉 ベーコン	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ きゅうり みかん	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ
9 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭の黄金焼 ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦  マヨドレ 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぶ 人参 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア、ベーキングパウダー
10 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	しめじ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 無調整豆乳	バナナ	
12 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦  油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
13 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロツケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご	米  さつま芋、揚げ油、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	麦茶 醤油、酒、みりん風、塩 食べる煮干し
14 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦  油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん	ライスファイン(パン)、三温糖	牛乳 あずき		塩

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
15 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	米  白ごま、三温糖	  さば 油揚げ	大根、しめじ、万能ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー
16 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり  バナナ	カレールー 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏中華ラーメン	焼きそばめん、三温糖、ごま油	鶏もも肉、カットわかめ	玉ねぎ、人参	麦茶 醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩、みりん風、こしょう
17 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米  油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	無添加食パン	牛乳	いちごジャム	
19 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
20 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ りんご	米  油、小麦粉、三温糖 ごま油、白ごま、三温糖	ぶり	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲティ	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風
21 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ バナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油  ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト	無添加食パン、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		
22 木	昼食	① 五目うどん ② ジャーマンポテト ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、油	鶏もも肉 ベーコン	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ きゅうり みかん	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ
23 金	昼食	① チーズハンバーガー ② マカロニスープ ③ 青のりポテト ④ フレンチサラダ ⑤ フルーツ盛り合わせ	デュラムファイン(パン)、ドライパン粉 マカロニ じゃが芋 コーン缶、油、三温糖	豚ひき肉、無調整豆乳、チーズ  青のり	玉ねぎ 人参、玉ねぎ、ほうれん草  ブロッコリー、キャベツ、きゅうり バナナ、みかん缶、パイン缶	塩、こしょう、醤油、ケチャップ 塩、こしょう、昆布(だし用)、コンソメ 塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② クリスマスケーキ	小麦粉、三温糖、バター、粉糖	牛乳 牛乳、スキムミルク、生クリーム	いちご	ベーキングパウダー、ココア
24 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	しめじ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 無調整豆乳	バナナ	
26 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦  油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
27 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご	米  さつま芋、揚げ油、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	麦茶 醤油、酒、みりん風、塩 食べる煮干し
28 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦  油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん	ライスファイン(パン)、三温糖	牛乳 あずき		塩

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。

※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.0g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	495kcal	21.0g	16.9g	558kcal	22.8g	17.3g