

## 2022年度 12月 予定献立表

	献立(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (12 26)	れんこんごはんおにぎり (だし・うすくち・酒・塩) ほかほか鶏肉鍋 (しょうゆ・酒・だし) みかん	うすあげ(2g) 鶏もも肉(45g)	白米(45g)	れんこん(10g)人参(6g) 青ねぎ(1g) 白菜(15g)大根(15g)しいたけ(5g) 小松菜(10g)人参(8g)えのき(5g) 生姜(0.5g) みかん(60g)
	芋の蒸しまんじゅう		さつまいも(5g)三温糖(5g) 小麦粉(15g)	
火 (13 )	げんこつパン クリームシチュー (コンソメ・塩) ブロッコリーのりんごサラダ (酢・塩)	鮭(30g) 牛乳(45g)	げんこつパン(1個) じゃがいも(20g) バター(6g)小麦粉(6g) サラダ油 三温糖	ほうれん草(10g)玉ねぎ(15g) しめじ(8g)人参(15g) ブロッコリー(30g)りんご(15g) ゆず
	ひじきおにぎり (だし・しょうゆ・みりん) 生姜ほかほかごはん(塩) 切干大根と豚バラの炒め煮 (しょうゆ・みりん・酒) 春菊と白菜のごま和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし・みそ) さつまいもクッキー (B.P.)	うすあげ(3g) ひじき(0.3g) 豚バラ肉(20g) 豚もも肉(25g) うすあげ(1g) 牛乳(5g)	白米(35g) 白米(45g) 白ごま(2g)三温糖 小麦粉(15g)さつまいも(10g) 三温糖(4g)バター(4g)	人参(7g)青ねぎ(2g) しめじ(5g)生姜(1g) 土生姜(4g) 切干大根(5g)人参(13g) 白ねぎ(3g)しょうが(1g) 春菊(15g)白菜(15g) 人参(7g) 大根(10g)小松菜(8g) しめじ(5g)
水 (14 )	ごはん 魚の童田揚げ (しょうゆ・みりん) かぶのかにかまあかけ (うすくち・みりん・酒・だし) おみそ汁 (にぼし・みそ) 大根餅(塩)	魚(50g) かにかま(8g) ちりめんじゃこ(3g)	白米(42g) サラダ油 片栗粉 さつまいも(10g) 片栗粉(5g) ごま油	生姜(1g) かぶ(40g)かぶの葉(5g) 生姜(1g) ほうれん草(10g) えのき(5g)しいたけ(4g) 大根(30g)青ねぎ(1g)
金 (16 )	ごはん ちくれんこんもち (塩・酒・うすくち) ほうれんのおかか和え (しょうゆ) 雷汁 (かつお・昆布・うすくち・酒・塩) あべかわマカロニ(塩)	ちくわ(10g) かつお節(0.5g) 木綿豆腐(10g) きなこ(4g)	白米(42g) 片栗粉(1g)白ごま(2g) サラダ油 三温糖 マカロニ(20g)三温糖(4g)	れんこん(40g)しいたけ(5g) 青ねぎ(2g) ほうれん草(15g) もやし(20g)人参(7g) 大根(10g)えのき(5g)白ねぎ(3g)
土 (17 )	ミートスパゲティ (コンソメ・ケチャップ・ソース) 白菜スープ (コンソメ・塩) 市販菓子	豚ミンチ肉(30g) ウインナー(8g)	スパゲティ(25g) 三温糖	玉ねぎ(10g)人参(10g) 干しいたけ(0.5g) ホールトマト缶 白菜(10g)玉ねぎ(6g) ブロッコリー(10g)しめじ(3g)

木 (8 )	豚汁うどん (にぼし・みそ) ブロッコリーの生姜和え (塩) 焼おにぎり (みりん・しょうゆ)	豚バラ肉(15g) 豚ももスライス(15g) かつお節(0.5g) ちりめんじゃこ(4g)	うどん(80g)糸こんにやく (10g)おもち サラダ油 白米(35g)	白菜(15g)大根(10g) 人参(10g)ごぼう(10g) しいたけ(5g)白ねぎ(4g) ブロッコリー(20g)カリフラワー(20g) 人参(5g)生姜(1g)
--------------	--	--	---	--

## おひさま岡町保育園

	献立(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (5 19 )	ごはん ちくわの磯辺揚げ 根菜サラダ(マヨネーズ・塩) みそ汁 (にぼし・みそ) おからとりんこのケーキ (B.P.)	ちくわ(40g)卵(2g) 青のり(0.1g) ツナ(5g) 生わかめ(5g) おから(10g)卵(6g) 豆乳(8g)	白米(42g) 薄力粉(10g) サラダ油(2g) 白ごま(1g) バター(2g)薄力粉(10g) 三温糖(2g)	人参(8g)水菜(8g) れんこん(20g)ごぼう(10g) えのき(5g)白菜(15g) 人参(5g) りんご(10g)
火 (6 )	ごはん 筑前煮 (だし・しょうゆ・みりん・酒) かきたま汁 (かつお・昆布・うすくち・塩) 梅が枝もち(塩)	鶏もも肉(40g) 卵(20g) 木綿豆腐(10g) あずき(10g)	白米(42g) こんにやく(10g) 里芋(20g)三温糖 片栗粉(1g) 白玉粉(20g)三温糖(4g)	人参(10g)ごぼう(10g) しいたけ(5g)れんこん(15g) いんげん(5g) しめじ(6g) えのき(6g)三つ葉(2g)
水 (7 21 )	ごはん 魚のムニエル (塩) 大豆サラダ (酢・塩) ミネストローネ (コンソメ・塩・ケチャップ) 根菜チップス(塩) ヨーグルト	魚(50g) 大豆(5g) ひじき(1g) ベーコン(7g) ヨーグルト(40g)	白米(42g) バター 薄力粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも(15g) サランラップ(40g)	パセリ(0.1g) 人参(10g)ブロッコリー(10g) ゆず 人参(7g)玉ねぎ(10g) トマト缶(10g)キャベツ(15g) れんこん(20g) さつまいも(10g)
木 (22 )	ごはん 鶏むね肉のみぞれがけ (しょうゆ・みりん・だし) かぼちゃのいとこ煮 (だし・しょうゆ・酒) すまし汁 (かつお・昆布・うすくち・塩) お好み焼き(ソース・マヨ ネーズ)	鶏むね肉(50g) あずき(5g) とろろ昆布(0.5g) 豚ひき肉(8g)卵(5g) 青のり かつお節	白米(42g) 片栗粉(3g) 三温糖 小麦粉(10g) 天かす(2g) サラダ油	大根(30g)青ねぎ(1.5g) かぼちゃ(40g) 白菜(10g)なめこ(6g) しめじ(10g)三つ葉(2g) キャベツ(20g) 人参(5g)青ねぎ(2g)
金 (9 23 )	ごはん 魚の柚庵焼き (しょうゆ・みりん・酒) 切干大根の煮物 (だし・うすくち・みりん) おみそ汁 (にぼし・みそ) 里芋揚げ団子 (塩)	魚(50g) 平天(7g) ちりめんじゃこ(5g)	白米(42g) 三温糖 糸こんにやく(7g)	ゆず(1g) 切干大根(3g)人参(10g) 干しいたけ(1g)大根の葉(3g) 大根(10g)えのき(5g)ごぼう(5g) 人参(8g)青ねぎ(2g) 青のり
土 (10 24 )	親子丼 (だし・しょうゆ・みりん) おみそ汁(にぼし・みそ) 市販菓子	鶏肉(30g) 卵(10g) うすあげ(1g) 生わかめ(4g)	白米(45g) 片栗粉(1.5g)	玉ねぎ(10g)みつば(2g) 人参(5g)えのき(5g) 青ねぎ(2g)

20日(火)はお誕生日会特別メニューで  
す。  
27日(木)の給食は食材調整の為、  
日が近づきましたら掲示してご連絡します。

12月28日(水)と1月4日(水)はお弁当日  
エネルギー 558Cal 脂質 17.4g  
タンパク質 23.8g 塩分 2.1g

