



## いちご保育園献立表 2022年12月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎午前乳児室◎午後全クラス
		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	
01 木	御飯、豆腐みそ汁(こまつな・あげ)、豚肉のすき焼き風煮物ブロックリーのおかか和え	七分つき米、○コッペパン、しらたき、砂糖、○油、○グラニュー糖、○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、ブロックリー、ねぎ、こまつな、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎メロンパン
02 金	ご飯、豆腐すまし汁 幼児：ししゃものごま焼き乳児：かじきのごま焼き、納豆あえ	七分つき米、○ホットケーキ粉、米粉、○油、○砂糖、油、ごま、砂糖	○牛乳、ししゃも、木綿豆腐、挽きわり納豆、◎牛乳、かじき	こまつな、キャベツ、○りんご、えのきたけ、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○りんご蒸しパン
03 土	チャーハン、豆腐スープ、ゆで野菜(ブロックリー)、バナナ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、ブロックリー、たまねぎ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット
05 月	御飯、みそ汁(切干しいんご・玉ねぎ)、鶏肉の揚げ煮、鶏肉の揚げ煮、白菜の甘酢和え、りんご	七分つき米、○七分つき米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、○塩こんぶ、○焼きのり、刻みこんぶ、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おにぎり(塩こんぶ)
06 火	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮(いんげん)、みかん	七分つき米、○フランスパン、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、ねぎ、いんげん、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ミルクコッペ
07 水	御飯、わかめスープ(コーン)、マーボー豆腐、キャベツの香り漬、パイナップル	七分つき米、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	パイナップル、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎黒糖蒸しパン
08 木	御飯、豆腐すまし汁(あげ・ねぎ)、かじきとさつま芋のケチャップ煮、白菜の昆布和え、みかん	七分つき米、さつまいも、○ロールパン、油、片栗粉	○牛乳、かじき、木綿豆腐、油揚げ、◎牛乳	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、ねぎ、塩こんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○いちごスティック
09 金	乳児：ロールパン 幼児：プランロール オニオンスープ、ポークビーンズ、ゆで野菜(ブロックリー)、りんご	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、油、○ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、○しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、りんご、ブロックリー、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、○にんじん、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎チャーハン(しらす・ひじき)
10 土	牛乳、カレーライス、コーンスープ、ポイルブロックリー みかん缶	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、バター、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、ブロックリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット
12 月	御飯、みそ汁(だいこん・チンゲン菜)、さけの酒蒸し、ひじきとさつま芋の炒り煮、みかん	七分つき米、○七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さけ、○しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○かつお節、◎牛乳	みかん、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○じゃこおにかかきり
13 火	ドライカレーライス、オニオンスープ、ブロックリーのマヨネーズあえ、ヨーグルト	七分つき米、○食パン、マヨネーズ、油、○マヨネーズ、米粉	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、○とろけるチーズ、◎牛乳	たまねぎ、ブロックリー、にんじん、○コーン缶、マッシュルーム、ピーマン、コーン缶、キッシュ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎コーンチーストースト
14 水	御飯、五目みそ汁(豆腐・さといも)、ぶりの照り焼き、ほうれん草のごま和え、みかん	米、○マカロニ、さといも、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん、ほうれん草、だいこん、にんじん、ねぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○マカロニきな粉
15 木	御飯、豆腐みそ汁(こまつな・あげ)、豚肉のすき焼き風煮物ブロックリーのおかか和え	七分つき米、○ホットケーキ粉、しらたき、○油、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、ブロックリー、○りんご、ねぎ、こまつな、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○りんご蒸しパン
16 金	さつま芋御飯、みそ汁(だいこん・かぼちゃ)、さばのりんごソースかけ、小松菜の塩ごまあえ	七分つき米、○コッペパン、さつまいも、油、片栗粉、○油、ごま、○グラニュー糖、砂糖、○砂糖	○牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○きな粉、◎牛乳	だいこん、キャベツ、こまつな、かぼちゃ、りんご、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ツイストドーナッツ



# いちご保育園献立表 2022年12月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎午前乳児室◎午後全クラス
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	◎午前乳児室◎午後全クラス 体の調子を整えるもの	
17 土	ピラフ、コーンスープ、 ポイルブロッコリー、パ ナナ	七分つき米	◎牛乳、◎ヨーグルト(加 糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎ 牛乳	バナナ、クリームコー ン缶、ブロッコリー、たま ねぎ、コーン缶、にんじ ん	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎ヨーグル ト、◎ビスケット
19 月	御飯、豆腐すまし汁(は くさい・あげ)、さわら の蒸しみそ焼き、かぼ ちゃサラダ(かつおぶ し)りんご	◎さつまいも、七分つき 米、◎油、◎砂糖、油、 米粉、砂糖、◎ごま	◎牛乳、さわら、木綿豆 腐、米みそ(甘みそ)、 油揚げ、かつお節、◎牛 乳	かぼちゃ、りんご、もや し、はくさい、いんげ ん、にんじん、コーン 缶、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎大学芋
20 火	Xmasサンド コーンスープ から揚げ フライドポテト 蒸し野菜ほか 	じゃが芋 食パン ◎ホット ケーキ粉 油、片栗 粉、マヨ ネーズ、 砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、豆乳、ツナ油漬 缶、卵、◎牛乳 	◎いちご、クリームコー ン缶、ブロッコリー、に んじん、たまねぎ、コー ン缶、にんにく、しょう が	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ ◎牛乳◎Xmasケー キ 
21 水	御飯、冬至・かぼちゃの ほうとう風、さけの塩焼 き、野菜のごま和え、み かん	七分つき米、◎小麦粉、 ◎黒砂糖、ワンタンの 皮、ごま、油	◎牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、豚肉(ば ら)、◎牛乳	みかん、はくさい、かほ ちゃ、ほうれんそう、だ いこん、ねぎ、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎黒糖蒸し パン
22 木	御飯、豆腐すまし汁(あ げ・ねぎ)、かじきとさ つま芋のケチャップ煮、 白菜の昆布和え、みかん	七分つき米、さつまい も、◎ロールパン、油、 片栗粉	◎牛乳、かじき、木綿豆 腐、油揚げ、◎牛乳	みかん、はくさい、たま ねぎ、にんじん、◎いち ごジャム、ねぎ、塩こん ぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎いちごス ティック
23 金	乳児：ロールパン幼児： ブランロール、オニオン スープ、ポークビー ンズ、ゆでブロッコリー、 乳児室：りんご、幼児 室：キウイフルーツ	ロールパン、じゃがい も、◎七分つき米、油、 ◎ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 蒸し大豆、◎しらす干 し、◎牛乳	たまねぎ、キウイフル ーツ、ブロッコリー、ホ ールトマト缶詰、にんじ ん、マッシュルーム、◎ にんじん、◎ピーマン、 ◎しいたけ、◎ひじき、 にんにく、りんご	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎チャーハ ン(しらす・ひじ き)
24 土	パン、クリームシ チュー、ポイル野菜(ブ ロッコリー、にんじん) ヨーグルト	パン、じゃがいも、◎ ホットケーキ粉、◎砂 糖、油	◎牛乳、ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉、◎生ク リーム、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、◎いち ご、いんげん	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎もみの木 ケーキ
26 月	御飯、みそ汁(だいこ ん・チンゲン菜)、さけ の酒蒸し、ひじきとさつ ま芋の炒り煮、みかん	七分つき米、◎七分つき 米、さつまいも、油、片 栗粉、砂糖	◎牛乳、さけ、◎しらす 干し、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、◎かつお 節、◎牛乳	みかん、だいこん、たま ねぎ、チンゲンサイ、に んじん、えのきたけ、さ やえんどう、ひじき、レ モン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎じゃこお かかにぎり
27 火	ドライカレーライス、オ ニオンスープ、ブロッコ リーのマヨネーズあえ、 ヨーグルト	七分つき米、◎フランス パン、◎ピーナッツパ ター、マヨネーズ、油、 米粉	◎牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚ひき肉、◎牛乳、 ◎クリームチーズ	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、マッ シュルーム、ピーマン、 コーン缶、干しぶどう、 にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳 児室午前おやつ、◎牛 乳、幼児室：ピーナツ バターサンド、乳児 室：ミルクコッパ
28 水	御飯、五目みそ汁(豆 腐・さといも)、ぶりの 照り焼き、ほうれん草の ごま和え、みかん	米、◎マカロニ、さとい も、◎砂糖、ごま、砂糖	◎牛乳、ぶり、木綿豆 腐、◎きな粉、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、◎牛乳	みかん、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、ね ぎ	◎麦茶、◎牛乳、◎ 乳児室午前おやつ、 ◎牛乳、◎マカロニ きな粉

## 1日の平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー561kcal タンパク質22.8g 脂質17.7g カルシウム267mg  
鉄分2.6g ビタミンC44g 食物繊維5.6g 塩分1.7g  
1-2歳児：エネルギー533kcal タンパク質23.0g 脂質17.9g カルシウム271mg  
鉄分2.3g ビタミンC38g 食物繊維5.0g 塩分1.6g

- ◆食べたことがない食材がある場合は事前に食べておきましょう。
- ◆都合により内容を変更する場合があります。その際は掲示板でご案内させていただきます。

