

令和4年12月献立表 原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量

幼児	589 / 542	乳児	509 / 478
エネルギー(kcal)			
たんぱく質(g)	22.1 / 21.8		19.1 / 20.1

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(木)	ミルクパン スープ(ブロッコリー、玉葱、貝柱) ささみのフリッター(ささみ、にんにく、生姜、牛乳 エッグケア、小麦粉、ベーキングパウダー、揚げ油) 人参とりんごのサラダ (キャベツ、人参、りんご、レーズン)フレンチ オレンジ	かるかん (山芋、グラニュー糖 上新粉、卵、小豆) 牛乳	ゆかり菜飯(ゆかり、小松菜) みそ汁(人参、キャベツ) 卵焼き(卵、青のり、ツナ、牛乳) 酢の物(胡瓜、春雨、人参)	ゆかり菜飯
2(金)	ご飯 みそ汁(里芋、人参、厚揚げ) カジキのチリソース風(カジキ、葱、ケチャップ にんにく、生姜、片栗粉) 青菜納豆和え(チンゲン菜、人参、もやし、えのき 挽き割り納豆) バナナ	はちみつレモンゼリー (はちみつ、レモン汁 ゼラチン) 牛乳	きのこのスパゲティー (スパゲティー、豚挽肉、玉葱、人参 えのき、椎茸、舞茸) マセドアンサラダ(じゃが芋、胡瓜 人参)エッグケア	きのこの スパゲティー
3(土)	鶏うどん (うどん、鶏肉、葱、人参、しめじ、ほうれん草) さつま芋の甘煮(さつま芋) バナナ 牛乳	五平餅 (みそ、白ごま、片栗粉) 麦茶	4(日) ハヤシライス(豚肉、玉葱、人参 じゃが芋、ハヤシルウ) パインのヨーグルトサラダ (キャベツ、胡瓜、パイン、ヨーグルト) エッグケア	せんべい
5(月)	ご飯 みそ汁(小松菜、南瓜、ちくわ) おろしハンバーグ (豚挽肉、卵、玉葱、パン粉、大根、万能葱) 貝柱と春雨のサラダ(キャベツ、春雨、胡瓜、貝柱) エッグケア グレープフルーツ	メープルチーズトースト (食パン、とろけるチーズ メープルシロップ) 牛乳	塩昆布ご飯(塩昆布) スープ(トマト、きくらげ、コーン) 鶏肉のにんにくエッグケア焼き (鶏肉、にんにく、エッグケア) 卵の花(おから、人参、葱、干し椎茸)	塩昆布ご飯
6(火)	鮭とトマトのクリームスパゲティー (スパゲティー、鮭、人参、しめじ、玉葱、ピーマン ホールトマト、トマトピューレ、ケチャップ、小麦粉 バター、生クリーム) 温野菜サラダ(じゃが芋、ブロッコリー、カリフラワー、人参) フレンチ オレンジ 牛乳	ひじきご飯 (ひじき、人参、油揚げ 万能葱) 麦茶	レタスチャーハン(レタス、焼豚、葱 ピーマン、にんにく、生姜) とろみスープ(ブロッコリー、人参 玉葱、片栗粉) ごま和え(小松菜、人参、白ごま)	レタスチャーハン
7(水)	ご飯 みそ汁(もやし、人参、わかめ) 鶏の唐揚げ(鶏肉、卵、にんにく、生姜 コーンスターチ、揚げ油) 白菜の浅漬け(白菜、胡瓜、生姜) バナナ	きな粉ミルク寒天 (牛乳、寒天、グラニュー糖 黒糖、きな粉) 牛乳	みそバターラーメン(生中華麺、豚挽肉 キャベツ、もやし、人参、コーン バター、みそ) さつま芋サラダ(さつま芋、玉葱、胡瓜) フレンチ	みそバター ラーメン
8(木)	ツナサンド(ロールパン、ツナ、胡瓜、エッグケア) クラムチャウダー (人参、玉葱、あさり、牛乳、ドライパセリ) 三色サラダ(キャベツ、人参、コーン)和風 グレープフルーツ	鶏茶漬け (鶏肉、万能葱、白ごま 刻みのり) 牛乳	ご飯 みそ汁(切干大根、わかめ) 鶏肉の塩麹焼き(鶏肉、塩麹) えのきのナムル(もやし、えのき ごま油)	おからスコーン (おから 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳、バター)
9(金)	豚肉の生姜焼き丼 (豚ロース肉、キャベツ、生姜、白ワイン、玉葱) みそ汁(ごぼう、しめじ、きくらげ) ひじきと厚揚げの煮物 (大根、人参、いんげん、厚揚げ、ひじき) みかん	大学芋 (さつま芋、水飴、揚げ油 黒ごま) 牛乳	キャロットご飯(人参、いんげん) スープ(はんぺん、春雨) 金目鯛のレモンバター焼き (金目鯛、レモン汁、バター、白ワイン) トマトサラダ(キャベツ、トマト、胡瓜) エッグケア	キャロットご飯
10(土)	チキンピラフ(鶏肉、ピーマン、人参、玉葱、バター) スープ(エリンギ、赤パプリカ、貝柱) 野菜とコーンのサラダ(野菜、コーン、胡瓜、人参) フレンチ バナナ	ジャムマフィン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー イチゴジャム) 牛乳	11(日) ニラ卵うどん (うどん、豚肉、人参、ニラ、卵) おかかサラダ(キャベツ、胡瓜、人参 鰹節、白ごま)和風	せんべい
12(月)	あんかけうどん(うどん、鶏肉、人参、チンゲン菜 えのき、しめじ、片栗粉) 南瓜のごまよごし(南瓜、黒ごま) バナナ 牛乳	ツナおにぎり (ツナ、エッグケア) 麦茶	ご飯 スープ(南瓜、切干大根) 豚肉のチーズはさみ焼き(豚ロース肉 スライスチーズ、片栗粉) 海老のサラダ(ブロッコリー、人参 海老)フレンチ	きな粉トースト (パン、きな粉 グラニュー糖 バター)
13(火)	ご飯 みそ汁(大根、ひじき、油揚げ) 豚肉の青のり焼き(豚ロース肉、青のり、エッグケア) なめ茸和え(小松菜、人参、もやし、なめ茸) オレンジ	ヨーグルト蒸しパン (小麦粉、卵、ヨーグルト ベーキングパウダー) 牛乳	鶏そぼろ丼(鶏挽肉、ほうれん草) 清汁(麩、かまぼこ、葱) かぶの梅肉和え(かぶ、胡瓜、梅干し)	鶏そぼろ丼
14(水)	ごまパン スープ(白菜、ウインナー、いんげん) 鶏肉のバター醤油ソテー(鶏肉、バター) カレーマリネ(キャベツ、胡瓜、コーン、カレー粉) フレンチ グレープフルーツ	里芋の炊き込みご飯 (豚肉、里芋、ごぼう 人参、椎茸) 牛乳	ご飯 みそ汁(里芋、人参) 鰹のみりん焼き(鰹) 大根サラダ(大根、人参、胡瓜、ささみ) 和風	ココアの バウンドケーキ (ココア、小麦粉 バター、卵 ベーキングパウダー)
15(木)	ひじきチャーハン(ひじき、ハム、玉葱、人参 にんにく、生姜) 中華風スープ(鶏肉、きくらげ、エリンギ、白ごま) 切干大根の酢の物(切干大根、胡瓜、人参) バナナ	みたらしまカロニ (マカロニ、片栗粉) 牛乳	ツナのトマトスパゲティー(スパゲティー ツナ、玉葱、ほうれん草、エリンギ トマト、バター、にんにく) じゃが芋のチーズサラダ (じゃが芋、QBBチーズ)エッグケア	ツナのトマト スパゲティー

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(金)	ご飯 みそ汁(人参、玉葱、れんこん) カレイの煮付け(カレイ、生姜) 豆腐サラダ (木綿豆腐、レタス、胡瓜、わかめ、ごま油)和風 オレンジ	シェパードパイ (小麦粉、豚挽肉、じゃが芋 玉葱、牛乳、バター オリーブ油、ケチャップ 白ワイン) 牛乳	青のりご飯(青のり) スープ(わかめ、もやし) 揚げ鶏の甘酢和え(鶏肉、玉葱、人参 ピーマン、片栗粉、揚げ油) 白菜のお浸し(白菜、人参、小松菜)	悪魔おにぎり (塩昆布 揚げ玉 青のり)
17(土)	和風スパゲティー(スパゲティー、豚肉、人参 玉葱、エリンギ、しめじ、ほうれん草、刻みのり) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり) バナナ 牛乳	コーントースト (食パン、コーン エッグケア) 麦茶	18(日) オムライス(鶏肉、玉葱、人参、セロリ 卵、ケチャップ) スープ(じゃが芋、しめじ) ブロッコリーのソテー(ブロッコリー にんにく、バター)	せんべい
19(月)	黒糖パン スープ(じゃが芋、カリフラワー、赤パプリカ) 鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮 (鶏肉、チンゲン菜、コーン、白菜、玉葱、小麦粉 牛乳、バター) パインサラダ(キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ バナナ	そぼろ納豆 (切干大根、挽き割り納豆 青のり) 牛乳	ご飯 みそ汁(ベーコン、ひじき、玉葱) すき焼き風煮物(豚肉、焼き豆腐、白菜 玉葱、人参、ほうれん草) 豆苗と油揚げの煮浸し(豆苗、油揚げ)	すき焼き丼 (豚肉、白菜 焼き豆腐 玉葱、人参 ほうれん草)
20(火)	ご飯 みそ汁(玉葱、小松菜、ごぼう) 豚肉の葱塩だれかけ (豚ロース肉、葱、レモン汁、ごま油、片栗粉) 梅おほか和え (キャベツ、胡瓜、しめじ、鰹節、梅干し) りんご	チヂミ (小麦粉、ニラ、玉葱、人参 とろけるチーズ、片栗粉 ごま油) 牛乳	ガパオ風ライス(鶏挽肉、赤パプリカ 黄パプリカ、玉葱、ピーマン、にんにく オイスターソース) スープ(ニラ、人参) ひじきのサラダ(レタス、人参、胡瓜 ひじき、ごま油)和風	ガパオ風ライス
21(水)	わかめご飯(炊き込みわかめ) 和風スープ(鶏肉、葱、しめじ、生姜) 鯖の焼き浸し(鯖) かみかみめかぶサラダ (めかぶ、大根、胡瓜、人参、たくあん) オレンジ	焼きビーフン (ビーフン、豚肉、ピーマン 人参、キャベツ、もやし ごま油) 牛乳	ご飯 みそ汁(えのき、万能葱、油揚げ) 鶏肉のたご焼き風(鶏肉、小麦粉、卵 お好みソース、エッグケア、鰹節) 人参しりしり(人参、いんげん、白ごま)	チーズラスク (パン、粉チーズ エッグケア)
22(木)	麻婆焼きそば(蒸中華麺、豚挽肉、木綿豆腐、人参 葱、にんにく、生姜、みそ、ごま油、片栗粉) ごほうサラダ(キャベツ、ごぼう、人参、醤油) エッグケア グレープフルーツ 牛乳	デコレーションケーキ (小麦粉、卵、生クリーム ベーキングパウダー 抹茶、アラザン、バター チョコスプレー 南瓜フレーク) 麦茶	きのこご飯(えのき、舞茸、しめじ) スープ(ごぼう、白菜) カジキののりチーズ焼き (カジキ、焼きのり、スライスチーズ) 切干大根のさっぱりサラダ(切干大根 人参、レモン汁)和風	きのこご飯
23(金)	お楽しみメニュー	ヨーグルト せんべい 牛乳	タンメン(生中華麺、豚肉、葱、人参 キャベツ、もやし、ニラ、椎茸) 里芋のサラダ(里芋、コーン、胡瓜) エッグケア	タンメン
24(土)	あんかけご飯(豚肉、白菜、人参、葱、にんにく 生姜、片栗粉) みそ汁(大根、えのき、椎茸) キャベツとわかめのさっと煮 (キャベツ、わかめ、人参) バナナ	紅茶シフォン (小麦粉、卵、牛乳、紅茶) 牛乳	25(日) HOTサンド(食パン、ハム スライスチーズ、エッグケア) スープ(玉葱、トマト) 彩りサラダ(赤パプリカ、黄パプリカ 胡瓜、人参)フレンチ	せんべい
26(月)	豚丼 (豚肉、人参、ごぼう、玉葱、しめじ、生姜、にんにく) みそ汁(里芋、椎茸、葱) キャベツの塩昆布サラダ (キャベツ、胡瓜、人参、塩昆布、ごま油) りんご	チキンガーリックパスタ (スパゲティー、鶏肉 コーン、水菜、にんにく) 牛乳	バターライス スープ(春雨、黄パプリカ) ささみのピカタ(ささみ、卵、小麦粉 粉チーズ、ケチャップ) カリフラワーサラダ(カリフラワー コーン、胡瓜)フレンチ	塩おむすび (焼きのり)
27(火)	ご飯 清汁(豆腐、わかめ、えのき) 鶏肉のさっぱり煮(鶏肉、にんにく、生姜、れんこん) 切干大根のごまみそ和え (切干大根、ひじき、胡瓜、人参、白ごま、みそ) グレープフルーツ	カラメルバナナマフィン (小麦粉、卵、バター、牛乳 バナナ、グラニュー糖 ベーキングパウダー) 牛乳	南瓜にゆうめん(そうめん、鶏肉、南瓜 葱、椎茸、人参) 人参とちくわのきんぴら (人参、れんこん、ちくわ、白ごま)	南瓜にゆうめん
28(水)	カレーうどん(うどん、豚肉、油揚げ、ほうれん草 人参、玉葱、しめじ、カレールウ、片栗粉) 白いんげん豆の甘煮(白いんげん豆) オレンジ 牛乳	ゆかりチーズおにぎり (ゆかり、QBBチーズ) 麦茶	ご飯 みそ汁(なめこ、ほうれん草) 鯖の塩焼き(鯖) もやしの中華風サラダ (もやし、水菜、ごま油)	シュガー トースト (パン、バター グラニュー糖)