



# 西綾瀬りりおっこ保育園 12月 給食献立表

令和4年



| 日<br>曜 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                             |  |   | 10時おやつ                           |   | 栄養価 |  |
|--------|---|---|--|---|----------------------------------|---|-----|--|
|        |   | 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  | 3時おやつ                            |   |     |  |
| 01     | メープルパン<br>キウイフルーツ<br>野菜スープ<br>鶏肉のトマト煮<br>きゅうりとコーンのサラダ     | コッパパン、じゃがいも、小麦粉、白玉粉、油、フレンチドレッシング(分離型)     | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、ハム、調製豆乳                  | キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶、はくさい、きゅうり、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>すいとん       | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂質 22.5 g<br>カルシウム 234 mg |     |  |
| 02     | のり佃煮ご飯<br>バナナ<br>豚汁(じゃが芋)<br>さわらのごま照り焼き<br>小松菜の納豆あえ       | 米、パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、押麦、グラニュー糖、ごま、ごま油    | 牛乳、さわら、挽きわり納豆、バター、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | バナナ、ごまつな、アルファルファもやし、だいこん、にんじん、板こんにゃく、のり佃煮、ねぎ、ごぼう、レモン果汁  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>メロントースト    | エネルギー 731 kcal<br>たんぱく質 30.1 g<br>脂質 25.3 g<br>カルシウム 306 mg |     |  |
| 03     | コーンラーメン<br>麦茶<br>キャベツのサラダ<br>果物                           | 生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油                  | 牛乳、なると、ツナ油漬缶                                   | オレンジ、キャベツ、コーン缶、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、生わかめ                    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子        | エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂質 16.1 g<br>カルシウム 213 mg |     |  |
| 05     | 親子丼<br>すまし汁(白菜・みつば)<br>ほうれん草のしらすあえ<br>みかん                 | 米、ホットケーキ粉、油                               | 牛乳、鶏もも肉、ウィンナー、卵、しらす干し、かまぼこ                     | みかん、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、アルファルファもやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、糸みつば、焼きのり  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>アメリカンドッグ   | エネルギー 544 kcal<br>たんぱく質 27.7 g<br>脂質 19.7 g<br>カルシウム 254 mg |     |  |
| 06     | クリームパスタ<br>チーズ(棒)<br>白菜のスープ<br>パイナップル<br>こまつなのサラダ<br>麦茶   | マカロニ・スパゲティ、食パン、じゃがいも、マーガリン・ソフトアイ、マヨネーズ、ごま | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ベーコン、こしあん(生)、クリーム(植物性脂肪)      | パイナップル、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、はくさい、フロッコリー、コーン缶、あさつき         | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>あんマーガリンサンド | エネルギー 631 kcal<br>たんぱく質 26.7 g<br>脂質 26.4 g<br>カルシウム 350 mg |     |  |
| 07     | 丸パン<br>バナナ<br>コンソメスープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ミモザサラダ            | パン・食パン(学校給食用)、米、マヨネーズ                     | 牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、鶏むき肉                              | バナナ、フロッコリー、たまねぎ、ごまつな、はくさい、マーマレード、生わかめ、ねぎ、にんじん           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>雑炊         | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 29.6 g<br>脂質 16.4 g<br>カルシウム 216 mg |     |  |
| 08     | ご飯<br>キウイフルーツ<br>すまし汁(麩・ほうれん草)<br>鯖の味噌焼き<br>キャベツの昆布あえ     | 米、コーンフレーク、焼豆、砂糖、ごま(乾)                     | 牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)                               | キウイフルーツ、キャベツ、ほうれんそう、アルファルファもやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、塩こんぶ        | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>コーンフレーク    | エネルギー 449 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂質 13.0 g<br>カルシウム 208 mg |     |  |
| 09     | ご飯<br>オレンジ<br>みそ汁(なめこ・小松菜)<br>豆腐つくねあんかけ<br>ほうれん草ともやしの胡麻和え | 米、パン粉、片栗粉、焼豆、砂糖、すりごま、グラニュー糖、ごま、油          | 牛乳、鶏むき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、木綿豆腐、バター               | オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、アルファルファもやし、ごまつな、なめこ、ねぎ、にんじん            | お菓子<br>牛乳130<br>おふのラスク           | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂質 18.9 g<br>カルシウム 293 mg |     |  |
| 10     | きつねうどん<br>麦茶<br>じゃが芋のマーガリン炒め<br>果物                        | ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、マーガリン                      | 牛乳、油揚げ、鶏もも肉、ベーコン                               | 野菜ジュース、りんご、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん                            | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子        | エネルギー 496 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂質 21.7 g<br>カルシウム 255 mg |     |  |
| 12     | 鮭の炊き込みご飯<br>みそ汁(玉ねぎ・わかめ)<br>キャベツのゆかりあえ<br>キウイフルーツ         | じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油             | 牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ                      | キウイフルーツ、キャベツ、アルファルファもやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ、いんげん、ひじき    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>芋もち        | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂質 14.9 g<br>カルシウム 277 mg |     |  |
| 13     | マーガリンサンド<br>パイナップル<br>たまごスープ<br>ポークビーンズ<br>キャベツとウィンナーのソテー | 米、パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも、ごま、マーガリン・ソフトアイ、砂糖、油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、ウィンナー、大豆(ゆで)、卵、バター                 | たまねぎ、パイナップル、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン缶、ねぎ、にんじん、生わかめ、パセリ         | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>わかめおにぎり    | エネルギー 667 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂質 23.5 g<br>カルシウム 239 mg |     |  |
| 14     | ご飯<br>みそ汁(もやし・油揚げ)<br>煮込みハンバーグ<br>マカロニサラダ                 | 米、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖                     | 豚むき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、油揚げ、牛乳                    | たまねぎ、オレンジ・ネーブル、きゅうり、キャベツ、アルファルファもやし、にんじん、生わかめ           | 牛乳100 お菓子<br>ショア<br>誕生ケーキ        | エネルギー 535 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 18.1 g<br>カルシウム 280 mg |     |  |

\*天候など都合によりメニューを変更することがあります。

| 日<br>曜   | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)  |   |   | 10時おやつ                          |  | 栄養価 |  |
|--|--|--|---|---|---------------------------------|--|-----|--|
|  |  | 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  | 3時おやつ                           |  |     |  |
| 15   | ご飯<br>みかん<br>みそ汁(大根・あげ)<br>かぼちゃコロッケ<br>キャベツの胡麻マヨネーズあえ                              | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、メープルシロップ、マヨネーズ、ごま          | 牛乳、豚むき肉、ちくわ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵                                | みかん、日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、生わかめ  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ココアホットケーキ | エネルギー 590 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 18.8 g<br>カルシウム 275 mg  |     |  |
| 16   | 五目ラーメン<br>バナナ<br>麦茶<br>ひじきとフロッコリーの炒め物<br>チーズ(棒)                                    | 生中華めん、砂糖、ごま油、ごま(乾)                                   | 牛乳、チキンナゲット、豚肉(もも)、チーズ                                       | バナナ、フロッコリー、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、ひじき、干ししいたけ   | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>チキンナゲット   | エネルギー 430 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂質 15.6 g<br>カルシウム 303 mg  |     |  |
| 17   | きのこスパゲティ<br>コンソメスープ<br>コールスローサラダ<br>果物   | スパゲティ、砂糖、油   | 牛乳、卵、ベーコン、ハム、バター  | りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきだけ、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、あさつき、にんにく、焼きのり   | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子       | エネルギー 406 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂質 11.5 g<br>カルシウム 180 mg  |     |  |
| 19   | 三色どんぶり<br>みそ汁(あげ・玉ねぎ)<br>切干し大根のサラダ<br>オレンジ   | 米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま、油                                    | 牛乳、豚むき肉、卵、無塩バター、油揚げ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、でんぶ                   | オレンジ、アルファルファもやし、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、しょうが  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>カップケーキ    | エネルギー 637 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 30.8 g<br>カルシウム 320 mg  |     |  |
| 20   | サンドイッチ<br>コンソメスープ<br>カレーピラフ<br>付け合せ<br>ミートスパゲティ<br>フルーツポンチ<br>鶏肉の照焼<br>フライドポテト(冷凍) | マカロニ・スパゲティ、米、フライドポテト、パン・食パン(学校給食用)、油、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、豚むき肉、ホイップクリーム(植物性脂肪)、ツナ油漬缶(きはだ)、ウィンナー、ベーコン、粉チーズ、バター | たまねぎ、にんじん、フロッコリー、バナナ、もも缶、みかん缶、いちご、ミニトマト、キウイフルーツ、キャベツ、さくらんぼ缶、マッシュルーム缶、トマトピューレ、赤ピーマン、黄ピーマン、いちごジャム・低糖度、しょうが、パセリ、にんにく | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>クリスマスケーキ  | エネルギー 1027 kcal<br>たんぱく質 47.5 g<br>脂質 39.9 g<br>カルシウム 239 mg |     |  |
| <p>21日(水)より配色サービス総合給食(株)マルコシのお弁当になります。<br/>マルコシのお弁当献立表は後日配布します。<br/>おやつについては検討中のため<br/>決まり次第お知らせします。</p> |  |  |   |   |                                 |  |     |  |

