

2021年 12月の給食予定献立表 (3才以上児)

なんでもたべて さむさにまけない つよいからだになろう！ さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質炭水
月	13	こんさいカレー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 大根 蓮根 ごぼう	カレールウ	493kcal
	27	きゃべつのゆかりあえ みかん 午後おやつ ギョウザにゅう ほうとうのかりんとう	牛乳	ほうとう油 三温糖 白いりごま	キャベツ みかん	ゆかり しょうゆ	18.9 g 17.2 g 1.3 g
火	14	14日：にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	525kcal 21.1 g
	28	28日：としこしうどん かきあげ ふゆやさいのしおもみ 午後おやつ 14日：ヨーグルト 28日：ギョウザにゅう りんご おかし いりざかな	しらす干し	さつまいも 小麦粉 油	人参 玉葱 白菜 小松菜	塩 塩	108g 30g 677kcal 26.2 g 19.6g 3.2g 3.2g
水	1	1,15日：とうふのごもくやき 29日：にくどんぶり	木綿豆腐 鶏挽肉 豚肉	さつまいも 片栗粉 三温糖	人参 玉葱	ひじき しょうゆ	505kcal
	15	かぶときゅうりのこんぶあえ			かぶ きゅうり	塩昆布	23.3 g
木	29	たまねぎのみそしる みかん 午後おやつ 1,15日：ギョウザにゅう しゃかしやかばん 29日：ギョウザにゅう おかし	味噌 油揚げ 牛乳 きな粉 牛乳	食パン 三温糖 おかし	玉葱 しめじ 小松菜 みかん	昆布 煮干し 塩	17.5g 23g 424kcal 20.5 g 16.5g 1.8g
金	2	めかじきのごみそやき	メカジキ 味噌	三温糖 白いりごま	人参 玉葱	しょうゆ	409kcal
	16	はるさめサラダ	ハム	春雨 三温糖 ごま油	人参 きゅうり キャベツ	酢 塩	22.3 g
土	30	はくさいのスープ 午後おやつ ギョウザにゅう りんご おかし	牛乳	おかし	玉葱 えのき茸 白菜	昆布 鰹節 塩 ワカメ	17.3 g 1.9 g
日	3	ぶりだいこん	ブリ	三温糖	大根	しょうゆ	500kcal
	17	こまつなとにんじんのツナサラダ	ツナ	三温糖	小松菜 人参	マヨドレ 塩 酢	24.3 g
月	31	さといものみそしる みかん 午後おやつ ギョウザにゅう スイートポテト ギョウザにゅう ふかしいも	味噌 牛乳 牛乳	里芋 さつまいも バター 三温糖 さつまいも	玉葱 しめじ 長ねぎ みかん	昆布 煮干し ワカメ	18.2g 22g 470kcal 24.3 g 15.8g 2.1g
火	4	パンのひ (パン持参) ギョウザにゅう	牛乳	バターロールパン	玉葱	しょうゆ	379kcal
	18	ふたにくのあまからいため ちゅうかサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉	三温糖 ごま油 三温糖 おかし	人参 キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩 麦茶	19.4 g 17.5 g 1.4 g
水	6	チキンライス	鶏挽肉	米 三温糖 油	人参 玉葱 ビーマン トマト缶	ケチャップ 塩	633kcal
	20	こふさいも (カレーあじ) キャベツのスープ みかん 午後おやつ ギョウザにゅう パームクーヘン おかし	牛乳	じゃがいも パームクーヘン おかし	キャベツ 人参 玉葱 えのき茸 みかん	カレー味 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ	19.6 g 16.8 g 1.5 g
木	7	さけのホイルやき	鮭	三温糖 油	人参 玉葱 舞茸	しょうゆ	442kcal
	21	かぼちゃのそぼろに こんさいのみそしる 午後おやつ ギョウザにゅう りんご おかし するめ	豚挽肉 味噌 牛乳 するめ	おかし	南瓜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ りんご	しょうゆ 昆布 煮干し	27.7 g 17.8 g 1.9 g
金	8	パンのひ (パン持参) ウインナー	無添加ウインナー	パン	ほうれん草 コーン缶	塩	385kcal
	22	ほうれんそうのソテー ふゆやさいシチュー 午後おやつ むぎちゃ さつまいもごはん みかん	鶏肉 牛乳	バター じゃがいも 米 さつまいも 白いりごま	人参 玉葱 かぶ白菜 クリームコーン缶 みかん	塩 塩 麦茶	14.6 g 12.7 g 1.0 g
土	9	にざかな	カレー	三温糖	白菜 小松菜 人参	しょうゆ	405kcal
	23	ふゆやさいのあますあえ さつまいものみそしる 午後おやつ ギョウザにゅう りんご おかし	油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 さつまいも おかし	玉葱 しめじ りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	22.0 g 14.9 g 2.2 g
日	10	しのだに はくさいのおかかあえ とんじる みかん 午後おやつ ギョウザにゅう さといものきぬかつぎ	卵 油揚げ かつお節 豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 里芋	白菜 人参 大根 長ねぎ しめじ みかん	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	475kcal 23.4 g 18.6 g 2.0 g
	24	クリスマスかい とりのからあげ コールスローサラダ とうふのスープ みかん 午後おやつ ギョウザにゅう クリスマスケーキ	鶏肉 絹豆腐 牛乳 卵	片栗粉 三温糖 油 小麦粉 上白糖 バター 生クリーム	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 玉葱 えのき茸 小松菜 みかん いちご みかん缶	しょうゆ マヨドレ 昆布 鰹節	587kcal 25.8 g 28.7 g 1.2 g
月	11	パンのひ (パン持参) ギョウザにゅう	牛乳	バターロールパン	玉葱	しょうゆ	418kcal
	25	にくだんご マカロニサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚挽肉 卵	パン粉 片栗粉 三温糖 マカロニ おかし	人参 きゅうり	マヨドレ 酢 塩 麦茶	19.1 g 18.1 g 0.8 g

*6日(月)、14日(火)、20日(月)、28日(火)は主食はいりません。
 *8日(水)、22日(水)はパンの日です。パンを持参してください。
 *土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。
 4日、11日、18日、25日はパンを持参してください。

