

# 2022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	蛋白質脂質水分
月	12	こんさいのキーマカレー キャベツのしらすあえ	豚挽肉	じゃがいも	人参 玉葱 大根 蓮根 ごぼう	カレールウ	545kcal
	26	みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう	しらす干し 牛乳		キャベツ きゅうり みかん	しょうゆ しょうゆ	18.9g 21.4g 2.8g
火	13	ゆどうふのあんかけ	絹豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 生椎茸	しょうゆ	416kcal
	27	ほうれんそうとキャベツのごまあえ さつまいものみそしる 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	油揚げ 味噌 ヨーグルト 小魚	白すりごま さつまいも おかし	ほうれん草 キャベツ 玉葱 しめじ りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	20.3g 11.9g 2.3g
水	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 鯉節 しょうゆ	531kcal 22.9g
	28	28日：としこしうどん かきあげ ふゆやさいのしおもみ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご	しらす干し 牛乳 絹豆腐 きな粉	さつまいも 小麦粉 油 上新粉 三温糖	人参 玉葱 白菜 小松菜 みかん	塩 塩 塩	150g 2.3g 619kcal 24.3g 20.1g 2.4g
木	1	かれいのてりやき	カレイ	三温糖		しょうゆ	390kcal
	15	はるさめサラダ はくさいのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	ハム 牛乳	春雨 三温糖 ごま油 おかし	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 えのき茸 白菜 りんご	酢 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	22.6g 14.8g 1.9g
金	2	ぶただいこん	豚肉	三温糖	大根 人参 ごぼう	しょうゆ	390kcal
	16	こまつなのおひたし とうふのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おでん みかん	かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳		小松菜 玉葱 えのき茸 長ねぎ 人参 大根	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ こんにゃく 昆布 しょうゆ	21.7g 17.0g 2.2g
土	3	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳				424kcal
	17	にんだんごに ちゅうかサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	豚挽肉 卵	三温糖 パン粉 片栗粉 ごま油 三温糖 おかし	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 しょうゆ 麦茶	17.9g 19.4g 1.4g
月	5	チキンライス	鶏挽肉	米 三温糖 油	人参 玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ 塩	520kcal
	19	かぶときゅうりのこんぶあえ とうふとにらのスープ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう フライドポテト	絹豆腐 牛乳	じゃがいも 油	かぶ きゅうり ニラ 玉葱 えのき茸	塩 昆布 昆布 鯉節 塩 塩	17.8g 17.9g 1.3g
火	6	メルルーサにつけ	メルルーサ	三温糖		しょうゆ	410kcal
	20	はくさいとベーコンのいためもの こんさいのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし するめ	無添加ベーコン 味噌 牛乳 するめ	三温糖 おかし	白菜 小松菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ りんご	しょうゆ 塩 昆布 煮干し しょうゆ	22.8g 17.4g 2.5g
水	7	パンのひ (パン持参) とりにくのトマトソースに	鶏肉	三温糖	玉葱 トマト缶	ケチャップ 塩 しょうゆ	346kcal
	21	こまつなとコーンのソテー ふゆやさいのシチュー 午後おやつ むぎぢゃ だいこんめし みかん	バター 牛乳 しらす干し 油揚げ	じゃがいも 米 三温糖	小松菜 コーン缶 人参 玉葱 かぶ 白菜 クリームコーン缶 大根 大根葉 みかん	しょうゆ 塩 麦茶 しょうゆ	16.5g 15.4g 1.1g
木	8	さばのしおやき	塩サバ				469kcal
	22	はくさいのおかかあえ とんじる 午後おやつ 8日：ぎゅうにゅう おかし りんご 22日：ぎゅうにゅう りんご かぼちゃのにももの	かつお節 豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳	おかし 三温糖	白菜 人参 大根 しめじ 長ねぎ りんご かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布 煮干し しょうゆ	27.7g 22.9g 2.5g 418kcal 27.1g 21.0g 2.5g
金	9	ぶりだいこん ふゆやさいのあますあえ さといものみそしる みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう スイートポテト	ブリ 味噌 牛乳	三温糖 三温糖 里芋 さつまいも 三温糖 バター	大根 白菜 小松菜 人参 玉葱 しめじ 長ねぎ みかん	しょうゆ しょうゆ 酢 昆布 煮干し ワカメ	491kcal 19.5g 17.9g 1.8g
	23	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 ぎゅうにゅう 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 鯉節	580kcal 23.3g 32.0g 1.2g
土	10	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳				448kcal
	24	ぶたにくのあまからいため ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	豚肉	三温糖 じゃがいも おかし	玉葱 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ マヨドレ 麦茶	20.0g 20.1g 1.1g

\*5日(月)、14日(水)、19日(月)、28日(水)は主食はいりません。

7日(水)、21日(水)は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。

3日、10日、17日、24日はパンを持参してください。

\*23日はクリスマス会です。ご飯は食べやすいよう、おにぎりにして持ってきてください。

