

2022年12月の給食予定献立表 (3才未満児)

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・糖質
月	12	こんさいのキーマカレー	豚挽肉	じゃがいも	人参 玉葱 大根 蓮根 ごぼう	カレールウ	718kcal
	26	キャベツのしらすあえ みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	おかし	キャベツ きゅうり みかん	しょうゆ	21.3g 17.4g 2.5g
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	602kcal
	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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 牛乳	白すりごま おかし	ほうれん草 キャベツ 玉葱 しめじ	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	23.5g 17.3g 2.4g
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	472kcal
	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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご	しらす干し 牛乳	さつまいも 小麦粉 油 おかし	人参 玉葱 白菜 小松菜 みかん	塩 塩	20.5g 14.2g 2.4g 558kcal 21.8g 19.3g 2.5g
木	1	かれいのてりやき	カレイ	三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	しょうゆ	515kcal
	15	はるさめサラダ はくさいのスープ 29日 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	酢 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	21.7g 17.0g 1.6g
金	2	ふただいこん	豚肉	三温糖	大根 人参 ごぼう	しょうゆ	521kcal
	16	こまつなのおひたし とうふのみそしる 30日 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	おかし	小松菜 玉葱 えのき茸 長ねぎ	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	22.6g 18.3g 2.3g
土	3	バターロールパン ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	しょうゆ	504kcal
	17	にんだんごに ちゅうかサラダ くだもの 31日 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	豚挽肉 卵 牛乳	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	20.1g 20.5g 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	360kcal
	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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう フライドポテト	絹豆腐 牛乳	おかし	かぶ きゅうり にら 玉葱 えのき茸	塩昆布 昆布 鯉節 塩	14.5g 17.0g 1.3g
火	6	メルルーサのにつけ	メルルーサ	三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	しょうゆ	509kcal
	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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	三温糖 おかし	白菜 小松菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ	しょうゆ 塩 昆布 煮干し	21.6g 17.7g 2.4g
水	7	コッパン とりにくのトマトソースに	鶏肉	コッパン 三温糖	玉葱 トマト 缶	ケチャップ 塩 しょうゆ	593kcal
	21	こまつなとコーンのソテー ふゆやさいのシチュー 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ だいこんめし みかん	牛乳 牛乳	バター じゃがいも おかし	小松菜 コーン 缶 人参 玉葱 かぶ 白菜 クリームコーン 缶	しょうゆ 塩	23.1g 19.0g 1.7g
木	8	さばのしおやき	塩サバ		人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	しょうゆ	592kcal
	22	はくさいのおかかあえ とんじる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	おかし	白菜 人参 大根 しめじ 長ねぎ	しょうゆ 昆布 煮干し	30.2g 23.6g 2.5g 559kcal 30.0g 21.7g 2.6g
金	9	ぶりだいこん	フリ	三温糖	大根	しょうゆ	568kcal
	23	ふゆやさいのあますあえ さといものみそしる みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう スイートポテト	味噌 牛乳	三温糖 里芋 おかし	白菜 小松菜 人参 玉葱 しめじ 長ねぎ みかん	しょうゆ 酢 昆布 煮干し ワカメ	19.1g 16.3g 1.9g
土	10	バターロールパン ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	しょうゆ	516kcal
	24	ふたにくのあまからいため ポテトサラダ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	豚肉 牛乳	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	21.0g 21.0g 1.0g

