



12月 献立表



令和3年

祝昌第二保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1	水	蒸しじゃが芋 牛乳	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 白菜とりんごのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ もやし チンゲン菜 にんにく しょうが 白菜 りんご きゅうり オレンジ 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:599kcal タンパク:24.4g 脂質:17.9g カルシウム:325mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:491kcal タンパク:19.3g 脂質:13.4g カルシウム:230mg 食塩相当量:1g
2	木	ボン菓子 牛乳	すき焼き風丼 味噌汁 キャベツの和え物 チーズ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	豚肉 焼き豆腐 味噌 チーズ スキムミルク 牛乳	米 片栗粉 砂糖 無塩バター ボン菓子	白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ 昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 南瓜	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:577kcal タンパク:22.7g 脂質:19.2g カルシウム:417mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:486kcal タンパク:18.8g 脂質:15.5g カルシウム:321mg 食塩相当量:1.4g
3	金	人参煮 麦茶	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の甘酢あん ほうれん草ナムル りんご 麦茶	スノーボール 麦茶	鶏肉	米 ごま油 ワンタン 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター 薄力粉 粉糖	白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 麦茶	エネルギー:622kcal タンパク:16.3g 脂質:21.4g カルシウム:68mg 食塩相当量:1g	エネルギー:526kcal タンパク:13.6g 脂質:17.2g カルシウム:66mg 食塩相当量:0.9g
4	土	せんべい 麦茶	肉野菜味噌うどん 麦茶		豚肉 油揚げ 味噌	うどん せんべい	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 昆布	水 料理酒 みりん 塩 麦茶	エネルギー:257kcal タンパク:11.7g 脂質:9.4g カルシウム:57mg 食塩相当量:1g	エネルギー:236kcal タンパク:9.8g 脂質:8.5g カルシウム:49mg 食塩相当量:0.9g
6	月	蒸しじゃが芋 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	豆乳くずもち ウエハース 麦茶	豚肉 豆乳 きな粉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ウエハース	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 りんご	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 塩	エネルギー:532kcal タンパク:14.5g 脂質:17.6g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:532kcal タンパク:12.7g 脂質:14.5g カルシウム:173mg 食塩相当量:1.5g
7	火	ビスケット 牛乳	【大雪】里芋ご飯 すまし汁 たら味噌焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	マドレーヌ 牛乳	油揚げ たら 味噌 さつま揚げ 鶏卵 牛乳	米 里芋 小切麩 砂糖 無塩バター 薄力粉 マンナビスケット	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ ブロッコリー 大根 みかん	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶	エネルギー:628kcal タンパク:26.4g 脂質:19.4g カルシウム:295mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:518kcal タンパク:20.6g 脂質:15g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.4g
8	水	クラッカー 麦茶	わかめご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 白菜のなめたけ和え チーズ 麦茶	マシュマロおこし 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏卵 えび チーズ	米 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ クラッカー	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 なめ茸	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー:455kcal タンパク:18.9g 脂質:12.7g カルシウム:186mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:411kcal タンパク:16.3g 脂質:11.2g カルシウム:169mg 食塩相当量:2.1g
9	木	大根煮 牛乳	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき もやしと青菜の甘酢和え パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 油 クラッカー	昆布 干しいたけ しめじ にら ひじき 人参 万能ねぎ もやし チンゲン菜 パプリカ パナナ りんごソース 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶	エネルギー:523kcal タンパク:22g 脂質:21.6g カルシウム:311mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:523kcal タンパク:16.8g 脂質:16.4g カルシウム:231mg 食塩相当量:1g
10	金	蒸しじゃが芋 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツと海藻の和え物 オレンジ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま じゃが芋 片栗粉	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ キャベツ わかめ 人参 オレンジ 青のり 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶	エネルギー:572kcal タンパク:23.3g 脂質:17.7g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:473kcal タンパク:17.3g 脂質:13.4g カルシウム:208mg 食塩相当量:1.5g
11	土	せんべい 麦茶	ビビンバご飯 中華スープ 麦茶		豚ひき肉	米 ごま油 砂糖 ごま せんべい	しょうが ほうれん草 もやし 人参 焼きのり 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶	エネルギー:358kcal タンパク:13.1g 脂質:9.9g カルシウム:57mg 食塩相当量:0.7g	エネルギー:337kcal タンパク:11.3g 脂質:9.1g カルシウム:50mg 食塩相当量:0.8g
13	月	ボン菓子 牛乳	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ レーズンサラダ グレープフルーツ 麦茶	焼き芋 牛乳	味噌 まぐろフライ 牛乳	米 押し麦 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 ボン菓子	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり レーズン グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶	エネルギー:615kcal タンパク:24.5g 脂質:14.8g カルシウム:285mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:508kcal タンパク:19.5g 脂質:11.1g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.3g
14	火	蒸しじゃが芋 牛乳	豚肉の卵とじ丼 味噌汁 小松菜と小えびの和え物 みかん 麦茶	りんごのコンポート 牛乳	豚肉 鶏卵 味噌 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 小松菜 もやし みかん りんご レモン	水 万能つゆ 料理酒 麦茶 塩	エネルギー:598kcal タンパク:23.6g 脂質:16.9g カルシウム:343mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:487kcal タンパク:18.7g 脂質:12.7g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.2g
15	水	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 ごぼう入り鶏つくね 納豆和え チーズ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 小切麩 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 白菜	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:620kcal タンパク:27.3g 脂質:18.1g カルシウム:349mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:521kcal タンパク:22.1g 脂質:14.4g カルシウム:268mg 食塩相当量:1.5g
16	木	人参煮 牛乳	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュースープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ 麦茶	フルーツライフル 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏肉 クリーム	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 いちごプリン ^{の素} カステラ	人参 バセリ 玉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ オレンジ パナナ 黄桃缶 バイン缶	水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホワイトソース こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー:732kcal タンパク:26.5g 脂質:28.3g カルシウム:397mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:596kcal タンパク:20.7g 脂質:21.8g カルシウム:293mg 食塩相当量:1.2g
17	金	蒸しさつま芋 麦茶	あんかけ焼きそば わかめスープ 中華和え りんご 麦茶	味噌おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 ロースハム 味噌 煮干し	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 米 さつま芋	白菜 もやし チンゲン菜 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ キャベツ きゅうり パプリカ りんご	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶	エネルギー:548kcal タンパク:19.7g 脂質:9.9g カルシウム:211mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:481kcal タンパク:16.1g 脂質:8.1g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.7g



12月 献立表



令和3年

祝昌第二保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
18	土	ボン菓子 麦茶	豚肉の生姜炒め丼 味噌汁 麦茶		豚肉 味噌 油揚げ	米 油 さつま芋 ボン菓子	玉ねぎ しょうが グリンピース 昆布 干しいたけ 長ねぎ	水 料理酒 万能つゆ 麦茶	エネルギー:415kcal タンパク:14.7g 脂質:12.3g カルシウム:48mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:364kcal タンパク:12.2g 脂質:10g カルシウム:40mg 食塩相当量:0.7g
20	月	ビスケット 麦茶	ご飯 チキンカレー 大根のトマトドレッシングサラダ りんごゼリー 麦茶	小豆蒸しパン 麦茶	鶏肉 小豆	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 りんごジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:598kcal タンパク:12.8g 脂質:12.5g カルシウム:73mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:517kcal タンパク:11g 脂質:10.8g カルシウム:101mg 食塩相当量:1.5g
21	火	蒸しじゃが芋 牛乳	ご飯 コンソメスープ ピザ風味トローフ しらすとキャベツのサラダ みかん 麦茶	焼き春巻き 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ しらす 牛乳	米 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 春巻きの皮 油 じゃが芋	人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン みかん パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:618kcal タンパク:26.2g 脂質:22.1g カルシウム:354mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:510kcal タンパク:20.9g 脂質:16.9g カルシウム:259mg 食塩相当量:1.5g
22	水	人参煮 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばのみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え りんご 麦茶	カップケーキ 麦茶	さば 味噌 鶏卵	米 小切麩 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ しょうが 大根 小松菜 ごぼう 人参 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:570kcal タンパク:19.3g 脂質:20.1g カルシウム:128mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:484kcal タンパク:15.8g 脂質:15.9g カルシウム:112mg 食塩相当量:0.9g
23	木	せんべい 麦茶	お野菜パン コンソメスープ ウインナーとチーズのオムレツ れんこんサラダ ヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	野菜パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米 せんべい	玉ねぎ コーン 小松菜 れんこん 人参 白菜 わかめご飯の素	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:641kcal タンパク:23.9g 脂質:21.7g カルシウム:388mg 食塩相当量:2.4g	エネルギー:545kcal タンパク:19.3g 脂質:18.4g カルシウム:315mg 食塩相当量:2.1g
24	金	大根煮 牛乳	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 ごま ウエハース	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 切干大根 人参 小松菜 パナナ ぶどうジュース アガー 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶	エネルギー:618kcal タンパク:22.5g 脂質:17.6g カルシウム:398mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:503kcal タンパク:17.7g 脂質:13.4g カルシウム:315mg 食塩相当量:1.3g
25	土	クラッカー 麦茶	豚肉と野菜の炒め丼 味噌汁 麦茶		豚肉 味噌 高野豆腐	米 油 クラッカー	玉ねぎ 人参 グリンピース 昆布 干しいたけ 大根 えのき茸	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶	エネルギー:363kcal タンパク:13g 脂質:9.4g カルシウム:34mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:326kcal タンパク:11.1g 脂質:7.8g カルシウム:32mg 食塩相当量:0.8g
27	月	人参煮 牛乳	五目煮込みうどん お芋のサラダ りんご 麦茶	キャベツのお好み焼き 牛乳	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 油 薄力粉 砂糖	人参 わかめ 長ねぎ 小松菜 きゅうり パセリ りんご キャベツ 青のり	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー:549kcal タンパク:19.4g 脂質:21.9g カルシウム:317mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:433kcal タンパク:15g 脂質:16.4g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.2g
28	火	ウエハース 牛乳	鶏そぼろ丼 味噌汁 塩昆布和え チーズ 麦茶	りんご蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 ウエハース	玉ねぎ しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 万能ねぎ キャベツ 人参 塩昆布 りんごソース	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:604kcal タンパク:24.1g 脂質:17g カルシウム:358mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:518kcal タンパク:19.5g 脂質:14.3g カルシウム:374mg 食塩相当量:1.7g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量 588	20.6	17	270	1.6
	平均量 559	20.5	17.1	245	1.5
乳児	目標量 490	17.2	13.1	225	1.5
	平均量 472	16.6	13.6	196	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行:株式会社ミールケア