

献立表

2022年12月

富士本保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 木	昼食	ごはん 大根の味噌汁 さばのごま照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し みかん	米 白ごま、三温糖	さば 油揚げ	大根、しめじ、万能ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 削り節(だし用)、醤油、みりん風
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー
02 金	昼食	カレーライス 大根とツナのサラダ 棒チーズ 1本 バナナ	米、じゃが芋、押麦、油、コーン缶 油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり バナナ	カレールー 酢、塩
	午後おやつ	麦茶(午後おやつ) 鶏中華ラーメン	焼きそばめん、三温糖、ごま油	鶏もも肉、カットわかめ	玉ねぎ、人参	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩、みりん風、こしょう
03 土	昼食	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 青のりポテト	米 油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、玉ねぎ、人参	昆布(だし用)、煮干し、米みそ 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) いちごジャムサンド	食パン	牛乳		いちごジャム
05 月	昼食	麦入りごはん 麩と水菜のすまし汁 鶏肉の風味焼き ほうれん草のおかかかえ オレンジ	米、押麦 焼麩(小町麩) 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
06 火	昼食	ごはん キャベツの味噌汁 ぶりのおろしソースかけ きんぴらごぼう りんご	米 油、小麦粉、三温糖 ごま油、白ごま、三温糖	ぶり	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) 肉みそスパゲティ	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風
07 水	昼食	ピピンバ井 わかめスープ ひじきのナムル バナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油 三温糖、ごま油	豚もも肉 カットわかめ、木綿豆腐 ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ きゅうり、キャベツ バナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酢
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) メロンパン風トースト	食パン、バター、三温糖、小麦粉	牛乳 牛乳、スキムミルク		
08 木	昼食	五目うどん ジャーマンポテト スティックきゅうり みかん	干しうどん、油 じゃが芋、油	鶏もも肉 ウインナー	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ きゅうり みかん	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 塩 塩
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ
09 金	昼食	麦入りごはん かぶとわかめの味噌汁 鮭の黄金焼 白菜と小松菜のごまかえ バナナ	米、押麦 マヨドレ 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぶ 人参 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)
10 土	昼食	パン ホワイトシチュー きゅうりとわかめのサラダ みかん	デュラムフライン じゃが芋 油	鶏もも肉 カットわかめ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー きゅうり、えのき茸 みかん	シチューの王子様 塩、醤油、酢
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) クラッカーサンド	マヨドレ、ルヴァン	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	
12 月	昼食	麦入りごはん ポトフ風スープ 鶏肉のトマト煮 大豆のサラダ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー
13 火	昼食	ごはん 切干大根の味噌汁 さつま芋コロッケ キャベツのサラダ りんご	米 さつま芋、ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	麦茶(午後おやつ) 中華風おこわ ポリポリ小魚	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩 食べべる煮干し
14 水	昼食	麦入りごはん 白菜の中華スープ 厚揚げの酢豚風 中華風ブロッコリー グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、醤油、酢、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) あんぱん	ライスフィン、三温糖	牛乳 あずき		塩

15 木	昼食	ごはん 大根の味噌汁 さばのごま照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し みかん	米 白ごま、三温糖	さば 油揚げ	大根、しめじ、万能ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 削り節(だし用)、醤油、みりん風
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー
16 金	昼食	カレーライス 大根とツナのサラダ 棒チーズ 1本 バナナ	米、じゃが芋、押麦、油、コーン缶 油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり バナナ	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	麦茶(午後おやつ) 鶏中華ラーメン	焼きそばめん、三温糖、ごま油	鶏もも肉、カットわかめ	玉ねぎ、人参	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩、みりん風、こしょう
17 土	昼食	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 青のりポテト	米 油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、玉ねぎ、人参	昆布(だし用)、煮干し、米みそ 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) いちごジャムサンド	食パン	牛乳		いちごジャム
19 月	昼食	麦入りごはん 麩と水菜のすまし汁 鶏肉の風味焼き ほうれん草のおかかやえ オレンジ	米、押麦 焼麩(小町麩) 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
20 火	昼食	ごはん キャベツの味噌汁 ぶりのおろしソースかけ きんぴらごぼう りんご	米 油、小麦粉、三温糖 ごま油、白ごま、三温糖	ぶり	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) 肉みそスパゲティ	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風
21 水	昼食	トナカイハヤシライス 照り焼きチキン かぼちゃサラダ いちご	米、油 三温糖 マヨドレ	豚もも肉 鶏もも肉	玉ねぎ、人参 生姜 かぼちゃ、きゅうり、レーズン いちご	ハヤシライス、ケチヤップ、中濃ソース 酒、みりん風、醤油 塩
	午後おやつ	牛乳 きらきらココアケーキ	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳、ホイップクリーム	オレンジ果汁、寒天	ココア(ビュアココア)
22 木	昼食	五目うどん ジャーマンポテト スティックきゅうり みかん	干しうどん、油 じゃが芋、油	鶏もも肉 ウインナー	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ きゅうり みかん	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 塩 塩
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ
23 金	昼食	麦入りごはん かぶとわかめの味噌汁 鮭の黄金焼 白菜と小松菜のごま和え バナナ	米、押麦 マヨドレ 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぶ 人参 白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 酒、醤油 醤油
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) メロンパン風トースト	食パン、バター、三温糖、小麦粉	牛乳 牛乳、スキムミルク		
24 土	昼食	ごはん じゃが芋としめじの味噌汁 豚肉とれんこんの炒め煮 きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	しめじ れんこん、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 削り節(だし用)、醤油、酒 塩、酢、醤油
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) バナナスコーン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	バナナ	
26 月	昼食	麦入りごはん ポトフ風スープ 鶏肉のトマト煮 大豆のサラダ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) 乳児 二色おはぎ 幼児 二色お餅	米、もち米、三温糖 もち米、三温糖	牛乳 あずき、きな粉 あずき、きな粉		塩 塩
27 火	昼食	ごはん 切干大根の味噌汁 さつま芋コロッケ キャベツのサラダ りんご	米 さつま芋、ドライパン粉、小麦粉、揚げ油、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	麦茶(午後おやつ) 中華風おこわ ポリポリ小魚	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩 食べる煮干し
28 水	昼食	麦入りごはん 白菜の中華スープ 厚揚げの酢豚風 中華風ブロッコリー グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、醤油、酢、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油
	午後おやつ	牛乳(午後おやつ) あんぱん	ライスファイン、三温糖	牛乳 あずき		塩

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳が付きまます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.0g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	493kcal	21.0g	16.8g	563kcal	23.1g	17.4g