献　　立　　表

2022年12月

＜ 以上児 ＞

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（○は午後おやつ） 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	調味料	3時おやつ
1 木	ご飯 ポテトオムレツ れんこんサラダ 味噌汁	557 21.9 15.4 1.5	○ちぎりパン、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、ごま、油、三温糖	卵、生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、かつお節	キャベツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、だいこん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク ちぎりパン
2 金	パン 冬野菜シチュー 胡麻マヨネーズ和え バナナ	505 19.2 14.8 1.5	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、ごま、○ごま、油	牛乳、○さけ(塩)、鶏もも肉、ツナ缶	バナナ、はくさい、キャベツ、かぶ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、ブロッコリー	シチューミックスクリーム、○酒、しょうゆ	鮭おにぎり
3 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
5 月	ご飯 ささみのチーズ焼き ごま和え 味噌汁	521 26.9 8.7 1.7	七分つき米、○小麦粉、○さつまいも、○三温糖、マヨネーズ、押麦、ごま、三温糖	鶏ささ身、○牛乳、木綿豆腐、○脱脂粉乳、スライスチーズ、みそ、かつお節	キャベツ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、食塩	ミルク 鬼まんじゅう
6 火	パン 豆腐のカレーミートソース マセドアンサラダ 春雨スープ、みかん	549 21.1 20.1 1.7	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、○マヨネーズ、油	木綿豆腐、○卵、○ツナ缶、豚ひき肉、プロセスチーズ、鶏もも肉	みかん、にんじん、たまねぎ、○きゅうり、コーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ、しいたけ、○やきのり	○酢、ケチャップ、カレールウ、中華あじ、○食塩、食塩	太巻き寿司
7 水	ご飯 すき焼き風煮 たき木和え 味噌汁	515 17.8 15.7 1.6	七分つき米、○小麦粉、さつまいも、○三温糖、押麦、三温糖、ごま、油	焼き豆腐、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○無塩バター、油揚げ、○卵、みそ、ちくわ、かつお節	はくさい、きゅうり、にんじん、しらたき、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク ミルクティーマフィン
8 木	ご飯 大根の炒め煮 れんこんごま和え 味噌汁	523 17.9 12.8 1.6	○さつまいも、七分つき米、○三温糖、○油、三温糖、押麦、○黒ごま、ごま、油	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、油揚げ、ツナ缶、みそ、さつま揚げ、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、れんこん、しいたけ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ	ミルク 大学芋
9 金	パン 揚げ魚の甘酢あんかけ インディアンサラダ 南瓜スープ、りんご	522 19.1 15.3 1.6	○七分つき米、ロールパン、片栗粉、サラダ用スパゲティー、マヨネーズ、油、○押麦、○ごま、三温糖、○ごま油	さけ、ベーコン、ハム、○ウインナー	りんご、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、○こまつな、きゅうり、だいこん、しめじ、しいたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酒、酢、○酒、中華あじ、○食塩、食塩、カレー粉	菜飯おにぎり ウエハース
10 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
12 月	五目おこわ 南瓜と蓮根のサラダ 味噌汁	520 17.3 17.0 1.5	七分つき米、もち米、○小麦粉、○三温糖、三温糖、マヨネーズ、ごま、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、○無塩バター、○脱脂粉乳、○きな粉、みそ、ハム、○豆乳、かつお節	かぼちゃ、にんじん、れんこん、ごぼう、糸こんにゃく、たまねぎ、しめじ、キャベツ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク きな粉クッキー
13 火	パン 鱈と白菜のグラタン さつま芋サラダ きのことワカメのスープ、バナナ	519 22.1 16.5 2.8	○干しうどん、ロールパン、さつまいも、マヨネーズ、○三温糖	牛乳、たら、○油揚げ、ミックスチーズ、豚肉(肩ロース)、ハム、○かつお節	バナナ、はくさい、にんじん、しめじ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、こまつな、えのきたけ、エリンギ、○ねぎ、しいたけ、生わかめ、○こんぶ(だし用)	ホワイトルウ、○しょうゆ、中華あじ、○みりん、○食塩、食塩	きつねうどん
14 水	ご飯 ひじきの炒め煮 五目冷奴 味噌汁	560 20.1 8.7 1.4	○さつまいも、七分つき米、三温糖、押麦、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、油揚げ、卵、鶏ささ身、みそ、さつま揚げ、かつお節	にんじん、はくさい、しいたけ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、生わかめ、ひじき、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク 焼芋
15 木	ご飯 生揚げと豚肉の卵とじ かぼちゃのごまマヨネーズ 味噌汁	506 18.1 16.9 1.3	七分つき米、押麦、マヨネーズ、三温糖、ごま、油	○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ缶、みそ、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	ヨーグルト クラッカー
16 金	パン 魚のタルタル焼き バンバンジー 中華スープ、みかん	504 23.1 15.8 1.4	ロールパン、○もち米、○七分つき米、マヨネーズ、ごま、○黒ごま、三温糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、卵、○あずき(乾)、豚肉(肩ロース)	みかん、きゅうり、トマト、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、ブロッコリー、しいたけ	酢、しょうゆ、中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり
17 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
19 月	ご飯 レバーの味噌炒め ブロッコリーおかか和え けんちん汁	520 18.9 13.3 1.2	七分つき米、○さつまいも、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、ごま油、三温糖、押麦	豚レバー、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、○無塩バター、○牛乳、鶏もも肉、みそ、かつお節	キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、食塩	ミルク さつま芋マフィン
20 火	パン 豆腐のチャンプル ごぼうサラダ さつまいもスープ、りんご	517 17.8 16.0 1.4	○七分つき米、ロールパン、さつまいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、ツナ缶、鶏もも肉、かつお節	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、かぶ、ごぼう、キャベツ、万能ねぎ、きょうな、かぶ・葉	しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	おにぎり ウエハース
21 水	ご飯 おでん 和風サラダ みかん	518 22.9 12.2 1.6	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、押麦、三温糖	生揚げ、卵、ちくわ、○ミックスチーズ、○脱脂粉乳、かつお節	みかん、だいこん、しらたき、○キャベツ、キャベツ、きゅうり、トマト、コーン(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、酢、○しょうゆ、○カレー粉、食塩	ミルク カレーマヨトースト
22 木	ご飯 魚のごま照り焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁	488 23.0 16.7 1.9	七分つき米、押麦、ごま、三温糖、ごま油、○ごま油	○木綿豆腐、ぶり、○豚肉(肩ロース)、○油揚げ、○みそ、○かつお節、かつお節	かぼちゃ、はくさい、○だいこん、○にんじん、にんじん、○ごぼう、こまつな、えのきたけ、○ねぎ、○こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	豚汁 せんべい
23 金	パン、煮込みハンバーグ マッシュポテト、人参グラッセ 茹でブロッコリー、冬野菜スープ サラダ(5歳児)、デザート(5歳児) オレンジジュース(5歳児) 5歳児、クリスマスランチ	509 20.9 24.4 1.5	ロールパン、じゃがいも、パン粉、三温糖、油、マヨネーズ(5歳児)、クッキー(5歳児)、○シュークリーム	豚ひき肉、牛乳、鶏もも肉、卵、バター、コーヒーフレッシュ(5歳児)	たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、コーン(冷凍)、かぶ、れんこん、しめじ、レッドキャベツ(5歳児)、レタス(5歳児)、キャベツ(5歳児)、オレンジジュース(5歳児)	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、食塩	シュークリーム
24 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
26 月	わかめご飯 鶏肉のチーズ焼き 野菜サラダ みかん	544 23.4 18.6 0.9	七分つき米、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、押麦	鶏もも肉、○牛乳、○卵、○生クリーム、スライスチーズ	みかん、きゅうり、にんじん、○オレンジジュース、りんご、キャベツ、しょうが	本みりん、しょうゆ	魔法のプリン クラッカー
27 火	チキンライス ブロッコリーごま醤油 バナナ	513 13.3 5.6 1.0	○あんパン、七分つき米、押麦、ごま、三温糖、油	鶏もも肉	バナナ、コーン(冷凍)、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、グリンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、しょうゆ、中華あじ、食塩	あんぱん
28 水	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参