

献 立 表

2022年12月

〈 未満児 〉

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10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
1 木	ご飯 ポテトオムレツ れんこんサラダ 味噌汁	(486) (20.4) (15.1) (1.3)	○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、◎調製豆乳	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	豆乳 ミルク ちぎりパン	
2 金	ご飯 冬野菜シチュー 胡麻マヨネーズ和え バナナ	(463) (14.5) (9.5) (0.9)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、ごま、○ごま、油、七分つき米	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	ポーロ 鮭おにぎり	
3 土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ポーロ おやさいせんべい りんごジュース	
5 月	ご飯 ささみのチーズ焼き ごま和え 味噌汁	(457) (24.5) (9.8) (1.5)	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、◎調製豆乳	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	豆乳 ミルク 鬼まんじゅう	
6 火	ご飯 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	(479) (15.3) (13.7) (1.1)	○七分つき米、じゃがいも、○三温糖、マヨネーズ、○マヨネーズ、油、七分つき米	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	○酢、ケチャップ、カレールウ、中華あじ、○食塩、食塩	ポーロ 混ぜ寿司	
7 水	ご飯 すき焼き風煮 たき木和え 味噌汁	(452) (17.2) (15.4) (1.4)	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、◎調製豆乳	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	豆乳 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	(445) (15.4) (6.5) (1.2)	○さつまいも、七分つき米、三温糖、押麦、ごま、油	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、油揚げ、ツナ缶、みそ、さつまいも、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)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、○しょうゆ	バナナ ミルク 蒸し芋	
9 金	ご飯 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	(507) (18.2) (15.6) (1.3)	○七分つき米、片栗粉、サラダ用スバゲティ、マヨネーズ、油、○押麦、○ごま、三温糖、○ごま油、七分つき米	さけ、ベーコン、ハム、◎調製豆乳、○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	豆乳 菜飯おにぎり ウインナー	
10 土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ポーロ ビスケット りんごジュース	
12 月	五目おこわ 南瓜と蓮根のサラダ 味噌汁	(479) (15.1) (13.8) (1.2)	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、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ ミルク きな粉クッキー	
13 火	ご飯 鱈と白菜のグラタン さつま芋サラダ きのこワカメのスープ、バナナ	(506) (18.9) (13.8) (1.7)	さつまいも、マヨネーズ、○三温糖、○七分つき米、七分つき米	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、◎調製豆乳	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	豆乳 きつねごはん	
14 水	ご飯 ひじきの炒め煮 五目冷奴 味噌汁	(445) (16.7) (6.9) (1.2)	○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、さつまいも、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、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酢	バナナ 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	(419) (14.8) (12.9) (1.1)	七分つき米、押麦、マヨネーズ、三温糖、ごま、油、○三温糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ缶、みそ、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	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)、○バナナ	しょうゆ、みりん	クラッカー バナナヨーグルト	
16 金	ご飯 魚のタルタル焼き パンパンジー 中華スープ、みかん	(471) (20.0) (13.2) (0.9)	○もち米、○七分つき米、マヨネーズ、ごま、○黒ごま、三温糖、ごま油、七分つき米	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、卵、○あずき(乾)、豚肉(肩ロース)、◎調製豆乳	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	豆乳 赤飯おにぎり	
17 土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ポーロ おやさいせんべい りんごジュース	
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	(456) (18.0) (13.5) (1.1)	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、◎調製豆乳	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	豆乳 ミルク さつま芋マフィン	
20 火	ご飯 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	(485) (13.4) (11.0) (0.9)	○七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、片栗粉、ごま油、七分つき米	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○しらたき、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	ポーロ おにぎり ウエハース	
21 水	ご飯 おでん風煮 和風サラダ みかん	(428) (19.2) (10.8) (1.4)	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、押麦、三温糖	生揚げ、ちくわ、○ミックスチーズ、○脱脂粉乳、かつお節、◎調製豆乳	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	豆乳 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	(469) (19.4) (13.6) (1.4)	七分つき米、押麦、ごま、三温糖、ごま油、○ごま油、○七分つき米	○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、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩	バナナ 雑炊	
23 金	ご飯 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	(506) (17.0) (19.8) (1.1)	じゃがいも、パン粉、三温糖、油、○小麦粉、七分つき米、○三温糖	豚ひき肉、牛乳、鶏もも肉、卵、バター、○卵、○無塩バター、○調製豆乳、○牛乳	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、○いちご	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、食塩	せんべい 豆乳 いちごマフィン	
24 土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ポーロ ビスケット りんごジュース	
26 月	わかめご飯 鶏肉のチーズ焼き 野菜サラダ みかん	(478) (19.2) (15.2) (0.8)	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、◎バナナ、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	バナナ 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	(455) (13.2) (9.3) (1.2)	七分つき米、押麦、ごま、三温糖、油、○食パン	鶏もも肉、○調製豆乳	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、グリーンピース(水煮缶詰)、○いちごジャム	ケチャップ、しょうゆ、中華あじ、食塩	ウエハース 豆乳 いちごジャムサンド	
28 水	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ポーロ ビスケット りんごジュース	