

給食献立表

2022年12月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1・15	木	ナポリタン 和えもの(キャベツ) 野菜スープ (ウインナー・かぶ・葉・人参)	牛乳 牛乳 若菜おにぎり りんご	スパゲッティ、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、ハム、皮なしウインナー	りんご、キャベツ、人参、かぶ、玉葱、かぶ・葉、ピーマン
2・16	金	御飯 かじきのチーズピカタ さつまいものバター煮 味噌汁(小松菜・玉葱・人参)	牛乳 米粉のチヂミ みかん	米、さつまいも、米粉、小麦粉、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、卵、豚挽、味噌、粉チーズ、ごま、バター	みかん、小松菜、玉葱、人参、にら
3・17	土	御飯 豚肉のアップルソース焼き 野菜ソテー(ブロッコリー) 味噌汁(麩・玉葱)	牛乳 ベジタブルせんべい カルテツリトルクッキー バナナ	米、焼ふ、油、砂糖	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、ブロッコリー、玉葱、りんご、人参
5・19	月	五目うどん 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 五平もち オレンジ	里芋、干麺、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豚挽、味噌	オレンジ、人参、青梗菜、長葱、玉葱、いんげん、干椎茸
6・20	火	御飯 鮭の梅焼き 煮浸し(ほうれん草・さつまいも) さつまいも汁(さつまいも・大根・長葱・人参)	牛乳 クイックブレッド バナナ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖	牛乳、鮭、卵、味噌、バター、ハム、さつまいも揚げ、粉チーズ	バナナ、ほうれん草、人参、大根、長葱、玉葱、コーン、梅干
7・21	水	豚玉丼 豆菜サラダ (小松菜・ひじき・大豆水煮・ツナ) 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 じゃこおにぎり みかん	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、豚肉、大豆水煮、ツナ、味噌、しらす、かつお節	玉葱、みかん、人参、小松菜、椎茸、長葱、にら、ひじき
8・22	木	御飯 ぶりの照り焼き きんぴられんこん 味噌汁(豆腐・油揚げ・万能葱)	牛乳 芋ようかん オレンジ	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ぶり、豆腐、味噌、油揚げ、ごま	蓮根、オレンジ、人参、万能葱、かんてん(粉)
9・23	金	ロールパン(23日:クリスマスランチ) 鶏の唐揚げ フレンチサラダ(レタス) 若布スープ(若布・玉葱)	牛乳 ビスケットケーキ (23日:クリスマスケーキ) りんご	ロールパン、片栗粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、生クリーム	レタス、りんご、玉葱、みかん缶、コーン、人参、胡瓜、若布
10・24	土	ドライカレー 紅白煮(大根) 野菜スープ(白菜・人参)	牛乳 とつとちゃんせんべい カルテツほうれん草ドーナツ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖	牛乳、豚挽、バター	バナナ、大根、玉葱、白菜、人参、ピーマン
12・26	月	御飯 厚揚げの中華煮 塩昆布和え(カリフラワー) 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 メープルトースト オレンジ	米、食パン、メープルシロップ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、味噌、バター	南瓜、玉葱、カリフラワー、オレンジ、人参、長葱、にら、塩こんぶ
13・27	火	ゆかりご飯 鯖の塩焼き 白菜のあんかけ(竹輪) 味噌汁(大根・人参・えのき)	牛乳 オランダワッフル 星っこ バナナ	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鯖、焼きちくわ、味噌	バナナ、白菜、大根、人参、水菜、えのきたけ
14・28	水	ぶどうパン 肉団子スープ ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 ココアケーキ オレンジ	ぶどうパン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚挽、鶏挽、卵、バター	オレンジ、青梗菜、玉葱、人参、しめじ、胡瓜
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	574kcal	鉄	3.2mg
			たんぱく質	23.3g	カルシウム	266mg
			脂質	18.9g	ビタミンC	38mg
			塩分	2.5g	食物繊維	4.9g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2022年12月の給食（後期食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食		
		ミルク		ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	木	煮込みうどん 和えもの 野菜スープ	うどん、豚挽、玉葱、人参、ケチャップ、コンソメ、塩 キャベツ、人参、醤油 ウインナー、かぶ、葉、人参、塩、コンソメ	全粥 そぼろ炒め ポテトフライ 味噌汁	米 鶏挽、人参、玉葱、砂糖、醤油 じゃが芋、油、塩 白菜、玉葱、だし、味噌
2	16	金	全粥 かじきのチーズピカタ さつま芋のバター煮 味噌汁	米 かじき、小麦粉、卵、塩、粉チーズ さつま芋、砂糖、塩、バター 小松菜、玉葱、人参、だし、味噌	全粥 しらす煮 煮浸し すまし汁	米 しらす、人参、だし、砂糖、みりん、味噌 青梗菜、人参、だし、砂糖、醤油 麩、人参、玉葱、だし、塩、醤油
3	17	土	全粥 豚のアップルソース煮 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、りんご、砂糖、みりん、醤油 ブロッコリー、玉葱、人参、油、塩、醤油 麩、玉葱、だし、味噌	全粥 豆腐のあんかけ 里芋の含め煮 味噌汁	米 豆腐、なす、だし、醤油、みりん 里芋、人参、だし、砂糖、醤油 ほうれん草、玉葱、だし、味噌
5	19	月	煮込みうどん 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、玉葱、長葱、青梗菜 だし、醤油、塩 豚挽、油、里芋、人参、いんげん、だし、砂糖 醤油、みりん、片栗粉 ヨーグルト	煮込みうどん ブロッコリーの甘酢煮 バナナヨーグルト	うどん、豆腐、人参、玉葱、だし、味噌 ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、みりん バナナ、ヨーグルト
6	20	火	全粥 煮魚 煮浸し さつま汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、人参、だし、砂糖、醤油、塩 さつま芋、大根、人参、長葱、だし、味噌	食パン パンがゆ 鶏のケチャップ煮 なすのチーズ焼き 野菜スープ	食パン 鶏挽、人参、玉葱、砂糖、コンソメ、ケチャップ なす、油、チーズ 青梗菜、人参、コンソメ、塩
7	21	水	全粥 豚玉煮 ツナ和え 味噌汁	米 豚挽、卵、玉葱、人参、だし、砂糖、醤油、みりん ツナ、小松菜、人参、醤油 じゃが芋、玉葱、だし、味噌	全粥 煮魚 だし醤油和え すまし汁	米 たら、だし、醤油、みりん、味噌 ズッキーニ、だし、砂糖、醤油 さつま芋、人参、玉葱、だし、塩、醤油
8	22	木	全粥 煮魚 きんぴら 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん なす、人参、油、砂糖、醤油、白ごま 豆腐、万能葱、だし、味噌	全粥 だし巻き卵 野菜ソテー 味噌汁	米 卵、だし、砂糖、塩、醤油 小松菜、人参、玉葱、油、塩、醤油 冬瓜、玉葱、だし、味噌
9	23	金	ロールパン パンがゆ つくね煮 フレンチサラダ 若布スープ	ロールパン 鶏挽、玉葱、片栗粉、砂糖、醤油、みりん レタス、人参、胡瓜、醤油 若布、玉葱、塩、コンソメ	全粥 豚と南瓜の旨煮 かぶの煮物 味噌汁	米 豚挽、南瓜、だし、砂糖、みりん、醤油 かぶ、人参、葉、だし、砂糖、醤油 キャベツ、人参、だし、味噌
10	24	土	全粥 そぼろ煮 紅白煮 野菜スープ	米 豚挽、玉葱、人参、ピーマン、じゃが芋、コンソメ 塩、ケチャップ、砂糖 大根、人参、だし、砂糖、醤油、みりん 白菜、人参、塩、コンソメ	具だくさんがゆ 白菜のコンソメ煮 すまし汁	ツナ、人参、玉葱、にら、だし、醤油、みりん 白菜、コンソメ、醤油 カリフラワー、人参、だし、塩、醤油
12	26	月	全粥 豆腐の野菜煮 塩昆布和え 味噌汁	米 豆腐、人参、玉葱、長葱、にら、だし、砂糖、醤油 カリフラワー、人参、塩昆布、ごま油 南瓜、玉葱、だし、味噌	全粥 和風ミートボール 紅白煮 野菜スープ	米 豚挽、人参、玉葱、片栗粉、砂糖、みりん、味噌 大根、人参、だし、みりん、醤油 ブロッコリー、玉葱、人参、だし、塩、醤油
13	27	火	全粥 鮭の塩焼き 白菜のあんかけ 味噌汁	米 鮭、塩 白菜、水菜、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 大根、人参、だし、味噌	食パン パンがゆ スクランブルエッグ 蒸し南瓜 コーンスープ	食パン 卵、玉葱、人参、牛乳、塩、油 南瓜、塩 クリームコーン、玉葱、バター、小麦粉、牛乳 塩、コンソメ、パセリ
14	28	水	食パン パンがゆ 肉団子スープ 温野菜 ヨーグルト	食パン 豚挽、鶏挽、玉葱、卵、片栗粉、青梗菜、人参 塩、コンソメ、醤油 じゃが芋、人参、胡瓜、塩 ヨーグルト	全粥 鮭の野菜煮 冬瓜のとろみ煮 味噌汁 バナナ	米 鮭、人参、玉葱、だし、醤油、みりん 冬瓜、だし、醤油、みりん、片栗粉 ズッキーニ、玉葱、だし、味噌 バナナ

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2022年12月の給食（完了期食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食	
		ミルク		ミルク	
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料
1	15	木 ナポリタン 和えもの 野菜スープ	スパゲティ、油、ハム、人参、玉葱、ピーマン 砂糖、塩、ソース、ケチャップ キャベツ、人参、醤油 ウインナー、かぶ、葉、人参、塩、コンソメ	若菜おにぎり スライスりんご	米、若菜ふりかけ りんご
2	16	金 軟飯 かじきのチーズピカタ さつま芋のバター煮 味噌汁	米 かじき、小麦粉、卵、塩、粉チーズ さつま芋、砂糖、塩、バター 小松菜、玉葱、人参、だし、味噌	チヂミ 味噌汁	米粉、片栗粉、豚挽、にら、玉葱、コンソメ 塩、白ごま、ごま油 麩、玉葱、だし、味噌
3	17	土 軟飯 豚のアップルソース煮 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、りんご、砂糖、みりん、醤油 ブロッコリー、玉葱、人参、油、塩、醤油 麩、玉葱、だし、味噌	鮭がゆ ごま和え	米、鮭、人参、玉葱、だし、塩、醤油 ほうれん草、砂糖、醤油、白ごま
5	19	月 煮込みうどん 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、玉葱、長葱、青梗菜 だし、醤油、塩 豚挽、油、里芋、人参、いんげん、だし、砂糖 醤油、みりん、片栗粉 ヨーグルト	五平餅 すまし汁	米、砂糖、味噌、みりん、片栗粉 キャベツ、玉葱、だし、塩、醤油
6	20	火 軟飯 煮魚 煮浸し さつま汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、人参、だし、砂糖、醤油、塩 さつま芋、大根、人参、長葱、だし、味噌	クイックブレッド バナナ	小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター グラニュー糖、塩、卵、牛乳、玉葱、ハム コーン、粉チーズ バナナ
7	21	水 軟飯 豚玉煮 ツナ和え 味噌汁	米 豚挽、卵、玉葱、人参、だし、砂糖、醤油、みりん ツナ、小松菜、人参、醤油 じゃが芋、玉葱、だし、味噌	じゃこおにぎり 味噌汁	米、しらす、人参、にら、長葱、かつお節 砂糖、醤油、油 人参、玉葱、だし、味噌
8	22	木 軟飯 煮魚 きんぴら 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん なす、人参、油、砂糖、醤油、白ごま 豆腐、油揚げ、万能葱、だし、味噌	芋ようかん 野菜スープ	さつま芋、寒天、砂糖 大根、葉、人参、塩、コンソメ
9	23	金 ロールパン パンがゆ つくね煮 フレンチサラダ 若布スープ	ロールパン 鶏挽、玉葱、片栗粉、砂糖、醤油、みりん レタス、人参、胡瓜、コーン、醤油 若布、玉葱、塩、コンソメ	ビスケットケーキ スライスりんご	ビスケット、牛乳 りんご
10	24	土 軟飯 そぼろ煮 紅白煮 野菜スープ	米 豚挽、玉葱、人参、ピーマン、じゃが芋、コンソメ 塩、ケチャップ、砂糖 大根、人参、だし、砂糖、醤油、みりん 白菜、人参、塩、コンソメ	軟飯 煮奴 煮浸し	米 絹豆腐、だし、醤油、みりん なす、人参、砂糖、醤油、酢、ごま油
12	26	月 軟飯 豆腐の野菜煮 塩昆布和え 味噌汁	米 豆腐、人参、玉葱、長葱、にら、だし、砂糖、醤油 カリフラワー、人参、塩昆布、ごま油 南瓜、玉葱、だし、味噌	メープルトースト 野菜スープ	食パン、メープルシロップ、バター ほうれん草、人参、塩、コンソメ
13	27	火 軟飯 鮭の塩焼き 白菜のあんかけ 味噌汁	米 鮭、塩 白菜、水菜、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 大根、人参、えのき、だし、味噌	煮込みうどん ハンバーグ バナナ	うどん、人参、玉葱、ピーマン、だし 塩、醤油 豚挽、玉葱、片栗粉、砂糖、醤油、みりん バナナ
14	28	水 食パン パンがゆ 肉団子スープ ポテトサラダ ヨーグルト	食パン 豚挽、鶏挽、玉葱、卵、片栗粉、青梗菜、人参 しめじ、塩、コンソメ、醤油 じゃが芋、人参、胡瓜、マヨネーズ、塩 ヨーグルト	軟飯 炒り卵 茄子の味噌煮 すまし汁	米 卵、人参、玉葱、だし、砂糖、醤油 茄子、玉葱、人参、砂糖、味噌、みりん ブロッコリー、玉葱、だし、塩、醤油

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。