

令和3年 12月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2~5歳児のおやつ	0~1歳児のおやつ
1 水	ごはん みそおでん	・米 ・豚肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにやく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖しょうゆ(濃)	牛乳 ミートサンド	牛乳 ミートサンド くだもの
15	ほうれん草のツナ和え	ほうれん草、はくさい、人参、ツナ(水煮)、しょうゆ(薄)、上白糖		
2 木	ごはん ミンチコロッケ (0歳はそぼろ煮) わかめスープ	・米 ・合ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、塩・こしょう、小麦粉、パン粉、油 ・鶏肉、わかめ、玉ねぎ、人参、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮 くだもの
3 金	ごはん おからの炒め煮	・米 ・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん	牛乳 チヂミ焼き	牛乳 チヂミ焼き くだもの
16 木	さつまい 味付けのり クリスマス会	・豚肉、木綿豆腐、だいこん、さつまいも、ごぼう、人参、青ネギ、油、出し汁、みそ ・味付けのり クリスマス会		
4 土				
6 月	超熟ロール(0歳はごはん) 白菜のクリーム煮 人参とツナの炒め煮 牛乳	・超熟ロール ・鶏肉、はくさい、人参、ブロッコリー、じゃがいも、玉ねぎ、油、塩、こしょう、コンソメ、牛乳、シチュールー、水 ・人参、ツナ、卵、油、しょうゆ(薄)、ごま油 ・牛乳	鮭おにぎり	鮭おにぎり(1歳) 鮭ぞうすい(0歳) くだもの
20				
7 火	ごはん 煮魚 おひたし けんちん汁	・米 ・カレイ、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・チンゲンサイ、はくさい、カニカマ、しょうゆ(薄)、上白糖 ・鶏肉、木綿豆腐、つきこんにやく、さといも、だいこん、人参、ごぼう、青ネギ、油、出し汁、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 にゅうめん くだもの
21				
8 水	ごはん つくね団子 (0歳は鶏肉のほぐし煮) ポパイサラダ みそ汁	・米 ・鶏ミンチ、生椎茸、玉ねぎ、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉、油 ・キャベツ、ほうれん草、ホールコーン、しょうゆ(薄) ・ふ、玉ねぎ、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 ふかし芋	牛乳 ふかし芋 くだもの
9 木	ごはん 冬野菜カレー	・米 ・豚肉、だいこん、人参、れんこん、かぼちゃ、玉ねぎ、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、カレールウ、コンソメ、塩・こしょう、りんご、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 かぼちゃの 豆乳蒸しパン くだもの
22 水	ひじきの三杯酢	・ひじき、きゅうり、みかん缶、卵、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、油		
10 金	ごはん 筑前煮	・米 ・鶏肉、ちくわ、板こんにやく、だいこん、じゃがいも、さといも、人参、ごぼう、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁、	牛乳 揚げパン	牛乳 揚げパン(1歳) ジャムサンド(0歳) くだもの
24	白す和え	・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)		
11 土	わかめうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、かまぼこ、人参、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
13 月	食パン(0歳はごはん) ハヤシシチュー ダイコンサラダ 牛乳	・食パン ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩・こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ ・だいこん、きゅうり、ロースハム、ホールコーン、マヨネーズ風調味料、酢、すりごま ・牛乳	わかめうどん	わかめうどん(1歳) かやくうどん(0歳) くだもの
27				
14 火	ごはん すき焼き風煮 キャベツとササミのサラダ	・米 ・牛肉、焼き豆腐、糸こんにやく、じゃがいも、玉ねぎ、人参、はくさい、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・キャベツ、人参、ササミ、マヨネーズ風調味料、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
17 金	チキンライス えびフライ(0歳は煮魚) ハムサラダ オニオンスープ	・米、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、油、バター、塩、こしょう、ケチャップ ・えびフライ、油 ・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩・こしょう、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 オレンジ蒸しパン くだもの
18 土	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
23 木	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 ふかし芋 くだもの
25 土	五目ラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
28 火	ごはん 干切大根の炒め煮 豚汁	・米 ・干切り大根、油あげ、ちくわ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・豚肉、木綿豆腐、人参、だいこん、じゃがいも、そうめん、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1~2歳)	595	20.7	19.4	312	2.1	281	0.31	0.46	40	4.1	1.9
以上児(3~5歳)	633	21.3	20.1	257	2.4	306	0.34	0.41	49	5	2.2