令和４年12月の献立

風の子保育園・ベビーホーム

凡例	給食献立
午前おやつ（乳児）	
午後おやつ	**赤色の食品** 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類
	緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類
	黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類

※ 12月の魚は≪ さわら、赤魚、鯖、かれい、アジ、鮭、ぶり、メルルーサ≫ を予定していますが、仕入れの都合により その他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。
※（　）内の食品は、おやつで使用する食品です。
※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。
※ ★は新メニューです。
※ ”ぶり”と”メルルーサ”は今年度初めての食材なので,事前にご家庭でお試しください。

月	火	水	木	金	土
1 牛乳 マンナビスケット 牛乳 お好み焼き			ごはん さわらのとろマヨ焼き にんじんしりしり キャベツとえのきの煮浸し 豆腐と白菜のすまし汁 さわら,みそ,木綿豆腐,油揚げ,（豚肉,かつお節） サニーレタス,人参,オクラ,コーン,キャベツ,えのき,白菜,青ねぎ,（キャベツ,青ねぎ,青のり） 米,三温糖,練りごま,マヨネーズ,ごま油（小麦粉,とんかつソース,マヨネーズ）	**2** 牛乳 オレンジ 牛乳 お麩ラスク	ごはん チキン南蛮 ひじきの炒め煮 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 鶏肉,卵,大豆,みそ キャベツ,人参,セロリ,玉ねぎ,ひじき,いんげん,青ねぎ 米,片栗粉,三温糖,マヨネーズ,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,（麩,バター,三温糖）	**3** お茶 お茶 市販菓子	チキンカレー りんご 豚肉 人参,玉ねぎ,りんご 米,じゃがいも,サラダ油,カレールウ
5 牛乳 バナナ 牛乳 おさつチップス	ごはん すき焼き風煮 ふろふき大根★ 人参と玉ねぎの味噌汁 牛肉,焼き豆腐,みそ 白菜,玉ねぎ,しいたけ,白ねぎ,大根,ゆず, 人参,わかめ 米,糸こんにゃく,三温糖,白ごま（さつまいも,サラダ油）	**6** 牛乳 コーンフレーク 牛乳 ビーフン	ごはん 赤魚の梅味噌煮 かぼちゃと卵のサラダ 水菜ともやしのすまし汁 赤魚,みそ,卵,（豚肉） 梅,白ねぎ,しめじ,人参,かぼちゃ,水菜,もやし,わかめ,（人参,ニラ,玉ねぎ） 米,マヨネーズ,三温糖,（ビーフン,ごま油）	**7** 牛乳 小魚 牛乳 クッキー チーズ	ごはん ポークチャップ 白菜と人参のナムル 春雨スープ 豚肉,（チーズ） サニーレタス,にんにく,玉ねぎ,人参,しめじ, ピーマン,マッシュルーム,コーン,白菜,小松菜 米,小麦粉,ケチャップ,ウスターソース,ごま油,春雨（クッキー）	**8** 牛乳 さつまいもスティック 牛乳 りんごのヨーグルトケーキ	ごはん さばの塩焼き 昆布の佃煮 きのこのさっぱり和え 豚汁 さば,豚肉,みそ,（ヨーグルト,卵） 大根,人参,昆布,しめじ,しいたけ,ブロッコリー,ごぼう,青ねぎ,（りんご） 米,三温糖,白ごま,ポン酢,こんにゃく,さつまいも（小麦粉,三温糖,サラダ油）	**9** 牛乳 ウエハース 牛乳 五平餅	食パン みそグラタン カラフルピクルス 野菜スープ 鶏肉,白みそ,牛乳,ピザ用チーズ,（赤みそ） 玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,エリンギ,ブロッコリー,きゅうり,大根,パプリカ,人参,キャベツ,小松菜 食パン,マカロニ,小麦粉,じゃがいも,バター,三温糖（米,三温糖,白ごま）	**10** お茶 お茶 市販菓子	しめじのハヤシライス バナナ 豚肉 人参,玉ねぎ,しめじ,バナナ 米,サラダ油,ハヤシルウ
12 牛乳 りんご 牛乳 チヂミ	ごはん かれいのみぞれ煮 ヤーコンのきんぴら （乳児：人参とこんにゃくのきんぴら） 厚揚げとえのきの赤だし かれい,厚揚げ,赤みそ,（豚肉） 生姜,大根,白ねぎ,しめじ,人参,小松菜,えのき,青ねぎ（人参,ニラ） 米,三温糖,ヤーコン,こんにゃく,三温糖,ごま油,サラダ油,白ごま,（小麦粉,片栗粉,三温糖,ごま油,ポン酢）	**13** 牛乳 かぼちゃスティック 牛乳 ドライフルーツ	中華おこわ アジの竜田揚げ かぶの甘酢漬け マロニーのさっぱり和え お麩ともやしの味噌汁 豚肉,あじ,みそ ごぼう,人参,干ししいたけ,生姜,人参,かぶ,きゅうり,きくらげ,もやし,わかめ,（プルーン） 米,もち米,ごま油,片栗粉,サラダ油,三温糖,マロニー,麩,（バナナチップス）	**14** 牛乳 小魚 牛乳 ヨーグルト クッキー	大根と白菜のポークカレー チョレギサラダ バナナ 豚肉,（ヨーグルト） にんにく,大根,白菜,玉ねぎ,人参,水菜,レタス,サニーレタス,ミニトマト,きゅうり,もみのり,バナナ 米,サラダ油,ごま油,三温糖（クッキー）	**15** 牛乳 オレンジ 牛乳 水ようかん	ごはん やみつきチキン たたききゅうり ほうれん草ともやしの納豆和え 大根と油揚げの味噌汁 鶏肉,納豆,油揚げ,みそ サニーレタス,人参,にんにく,きゅうり,ほうれん草,もやし,大根,わかめ 米,三温糖,ケチャップ,マヨネーズ,ごま油（こしあん）	**16** 牛乳 バナナ 牛乳 揚げいも★	**北海道メニュー** ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き コーンじゃがバター★ 牛乳味噌汁★ 鮭,みそ,油揚げ,牛乳,白みそ,（卵,牛乳） 玉ねぎ,人参,しめじ,キャベツ,コーン,大根,白菜,白ねぎ 米,バター,じゃがいも（じゃがいも,ホットケーキミックス,サラダ油）	**17** お茶 お茶 市販菓子	ポークカレー りんご 鶏肉 人参,玉ねぎ,りんご 米,じゃがいも,サラダ油,カレールウ
19 牛乳 オレンジ 牛乳 風の子ごまめ	ごはん 厚揚げの肉みそあんかけ 温野菜 にゅうめん 厚揚げ,鶏ミンチ,みそ,うずらの卵,鶏肉（かたくちいわし） 玉ねぎ,茄子,青ねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー,白ねぎ,水菜 米,ごま油,片栗粉,マヨネーズ,そうめん（コーンフレーク,三温糖,白ごま）	**20** 牛乳 コーンフレーク 牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん さわらのカレーコーンフレーク焼き 大根の塩昆布和え 炒めなます 豆腐とわかめの味噌汁 さわら,油揚げ,木綿豆腐,みそ,（ヨーグルト） サニーレタス,人参,大根,塩昆布,切干大根,しいたけ,蓮根,いんげん,わかめ,青ねぎ（りんご,バナナ,みかん,パイン） 米,カレー粉,マヨネーズ,コーンフレーク,三温糖,サラダ油	**21** 牛乳 さつまいもスティック 牛乳 ライスたこ焼き	ごはん 回鍋肉 青梗菜ともやしのナムル 卵スープ 豚肉,赤みそ,卵,（かつお節） 生姜,にんにく,キャベツ,ピーマン,パプリカ,干ししいたけ,白ねぎ,玉ねぎ,チンゲンサイ,もやし,人参,もみのり,わかめ,（青のり） 米,サラダ油,三温糖,ごま油,白ごま（米,とんかつソース,マヨネーズ）	**22** 牛乳 バナナ 牛乳 やきいも	ごはん 冬至 ぶり大根 かぼちゃのいとこ煮 人参とキャベツの味噌汁 ぶり,小豆,みそ 生姜,大根,白ねぎ,青ねぎ,かぼちゃ,キャベツ,人参,わかめ 米,三温糖,（さつまいも）	**23** 牛乳 りんご 牛乳 クリスマススイートポテト	**クリスマスメニュー** ターメリックライス 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 生姜豆乳スープ 鶏肉,豆乳,（牛乳） 生姜,にんにく,キャベツ,ミニトマト,人参,きゅうり,玉ねぎ,（かぼちゃ） 米,ターメリック,カレー粉,片栗粉,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ,（さつまいも,三温糖,バター,ビスケット）	**24** お茶 お茶 市販菓子	きのこたっぷりハヤシライス オレンジ 豚肉 人参,玉ねぎ,しめじ,オレンジ 米,サラダ油,ハヤシルウ
26 牛乳 ヨーグルト 牛乳 おあげきなこ	ごはん メルルーサのケチャップ煮★ こふきいも ごぼうサラダ コーンスープ メルルーサ,シーチキン,（油揚げ,きな粉） サニーレタス,にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,ごぼう,コーン,パセリ 米,三温糖,ケチャップ,じゃがいも,白ごま,マヨネーズ（黒砂糖）	**27** 牛乳 マンナビスケット 牛乳 フライドポテト	食パン 冬野菜クリームシチュー 白菜とりんごのシャキシャキサラダ みかん 鶏肉 人参,大根,玉ねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー,白菜,りんご,サニーレタス,みかん 食パン,シチュールウ, ごま醤油ドレッシング（じゃがいも,サラダ油）	**28** 牛乳 ウエハース 牛乳 わかめおにぎり	年越しきつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジ 油揚げ,鶏ミンチ 玉ねぎ,しいたけ,えのき,わかめ,青ねぎ,生姜,かぼちゃ,オレンジ,（わかめ） うどん,三温糖,片栗粉,（米）				

献立種類	乳児				幼児			
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
平均栄養価	423 kcal	17.3 g	15.1 g	59.0g	514 kcal	21.2 g	17.8 g	72.6 g
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g