



令和4年12月 献立表

3歳以上児



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価		行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 木	八宝菜 花型卵 なめこ汁 りんご	牛乳100 ビスコ	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉)	はくさい(結球葉、ゆで) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) チンゲンサイ(葉、生) きくらげ(乾) なめこ(生) 根深ねぎ りんご(皮むき、生)	エネルギー：398kcal タンパク：16.1g 脂質：19.3g	食塩相当量：1.9g	
2 金	春巻き 青菜和え えのき汁 ペイクドパンプキン みかん	牛乳100 ビスケット	ぶた中型種. もも(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごま油 普通はるさめ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 オリーブ油 ビスケット(ハード)	たけのこ 根深ねぎ にんじん 乾しいたけ(乾) ほうれんそう 緑豆もやし(生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー：403kcal タンパク：11.9g 脂質：17.1g	食塩相当量：1.6g	
3 土	ピーナツパン 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 りんご	ゼリー(ぶどう) せんべい	若鶏. もも(皮つき、生) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：588kcal タンパク：18.9g 脂質：19.1g	食塩相当量：2.7g	
4 日								
5 月	ブロッコリーシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	成鶏. むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：433kcal タンパク：16.5g 脂質：13.2g	食塩相当量：1.2g	
6 火	焼き魚(鮭) マカロニサラダ わかめ汁 みかん	野菜生活100 ビスケット	べにざけ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ハード)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：357kcal タンパク：17.3g 脂質：11.9g	食塩相当量：0.9g	
7 水	ヒレカツ キャベツ和え 白菜汁 金時豆 りんご	牛乳100 フルーツサンド(手作り)	ぶた大型種. ヒレ(赤肉、生) 鶏卵. 全卵(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) ロールパン	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) パナナ(生)	エネルギー：553kcal タンパク：25.4g 脂質：20.8g	食塩相当量：1.4g	
8 木	すき焼き風煮 スクランブルエッグ 青菜汁 レンコンのきんぴら オレンジ	牛乳100 ポテトのチーズ焼き(手作り)	和牛肉. もも(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵. 全卵(生) プロセスチーズ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 焼きふ(観世ふ) ごま油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) れんこん(根茎、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：418kcal タンパク：20.2g 脂質：18.1g	食塩相当量：1.7g	
9 金	鶏のから揚げ 土佐和え 卵とじそうめん汁 ペイクドポテト りんご	ヤクルト せんべい	若鶏. もも(皮つき、生) かつお節 鶏卵. 全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉(1等) 調合油 ごま油 そうめん. ひやむぎ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん みついしこんぶ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：460kcal タンパク：16.8g 脂質：16.5g	食塩相当量：2.6g	
10 土	おみやげ							発表会
11 日								
12 月	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：406kcal タンパク：12.9g 脂質：14.3g	食塩相当量：2g	
13 火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ 白菜の塩昆布和え りんご	スポロン せんべい	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 鶏肉. ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵. 全卵(生)	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) ビーフン 有塩バター 米菓(塩せんべい)	にんにく しょうが(根茎、生) たまねぎ にんじん キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 りんご(皮むき、生)	エネルギー：488kcal タンパク：18.3g 脂質：15.7g	食塩相当量：3.4g	
14 水	鯖の竜田揚げ 三色和え すまし汁 長芋のバター醤油ソテー みかん	牛乳100 ピザトースト(手作り)	まさば(生) かつお節 絹ごし豆腐 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ミートソース	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ながいも(塊根、生) 有塩バター 食パン オリーブ油	しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：521kcal タンパク：25.4g 脂質：23.1g	食塩相当量：3.4g	
15 木	鶏肉の治部煮 厚焼き卵 キャベツ汁 レンコンのきんぴら りんご	牛乳100 スイートポテト(手作り)	若鶏. もも(皮つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵. 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 クリーム(植物性脂肪)	でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(球茎、水煮) オリーブ油 ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) れんこん(根茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：544kcal タンパク：21.9g 脂質：23.3g	食塩相当量：1.5g	
16 金	ミートローフ スパゲティサラダ 粉ふき芋 中華風コーンスープ オレンジ わかめご飯	アイス	ぶた. ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵. 全卵(生) 若鶏. ささ身(生) ぶた大型種. かた(脂身つき、生)	パン粉(乾燥) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白)	たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) しょうが(根茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：636kcal タンパク：26.9g 脂質：29g	食塩相当量：2.6g	誕生会



令和4年12月 献立表

3歳以上児



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価		行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
17 土	エッグサンド 春雨スープ 牛乳100 みかん	ヤクルト せんべい	鶏卵、全卵(生) クリーム(植物性脂肪) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) 緑豆は るさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホール カーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮 つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみか ん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：640kcal タンパク：20g 脂質：22.4g	食塩相当量：2.5g	
18 日								
19 月	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 み かん	なかよしヨーグルト ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 焼き竹 輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) ビ スケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エ リンギ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみか ん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：467kcal タンパク：16.4g 脂質：18.1g	食塩相当量：2g	
20 火	ポークチャップ グリーンサラダ 豆腐汁 粉ふき芋 りんご	牛乳100 りんごとチーズ蒸しパン (手作り)	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 絹ごし豆腐 米み そ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ	オリーブ油 ごま(いり) マヨネーズ(全卵 型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) プレ ミックス粉(ホットケーキ用)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) レタス (土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) ミントマ ト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾燥わかめ (素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：488kcal タンパク：21g 脂質：22.1g	食塩相当量：1.9g	
21 水	鮭のちゃんちゃ焼き ジャーマンポテト すまし汁 青菜とえのき和え オレンジ	牛乳100 手作りラスク(手作り)	しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) ソーセージ(ウインナー) 絹ごし豆腐 普通 牛乳	有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 食パン オリーブ油 ざらめ糖(グラニュー 糖)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなし めじ(生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深 ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生) バレンシアオレンジ	エネルギー：514kcal タンパク：23.8g 脂質：22.7g	食塩相当量：4.3g	
22 木	五目納豆 冬至かぼちゃ まいたけ汁 りんご	ヤクルト せんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 あずき(全粒、乾) 油揚げ 米みそ(甘み そ)	オリーブ油 ざらめ糖(中ざら糖) 米菓(塩 せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ (素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：492kcal タンパク：18.6g 脂質：13.5g	食塩相当量：2.3g	冬至
23 金	ローストチキン ポテトサラダ ポトフ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳100 クリスマスケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) ソーセージ(ウイン ナー) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんにく (りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果 実、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰 ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ	エネルギー：486kcal タンパク：19.9g 脂質：25.1g	食塩相当量：2g	クリスマス会
24 土	ソフトフランス甘バター ポルシチ 牛乳100 りんご	ゼリー(りんご) せんべい	クリーム(乳脂肪) ぶた大型種、かた(脂身 つき、生) 普通牛乳	コッペパン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、 皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじ ん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト缶 詰(ホール、食塩無添加) ほうれんそう(葉、通年平均 、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：666kcal タンパク：20g 脂質：22.1g	食塩相当量：3g	
25 日								
26 月	ささ身揚げ 青菜のごま和え ワンタンスープ き んぴらごぼう りんご	ヨーグルトドリンク(手作り) いも花子	若鶏、ささ身(生) ぶた大型種、かた(脂身 つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛 乳	プレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ごま (いり) ごま油 芋かりんとう	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん(根、皮つ き、生) 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) えの きたけ(生) ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) り んご(皮むき、生)	エネルギー：457kcal タンパク：19.5g 脂質：16.4g	食塩相当量：1.5g	
27 火	松風焼き 温野菜 ニラ玉汁 オレンジ さつま芋の甘煮	牛乳100 せんべい	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵 (生) 普通牛乳 米みそ(甘みそ) 絹ごし 豆腐	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 さ つまいも(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せ んべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッ コリー(花序、生) にら(葉、生) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー：423kcal タンパク：20.2g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.7g	
28 水	さわらのごま焼き ブロッコリーサラダ 豆麴汁 じゃが芋きんぴら みかん	牛乳100 クリームボックス(手作り)	さわら(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、 ライト) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 加糖 練乳	ごま オリーブ油 マヨネーズ マカロニ・ス パゲッティ(乾) 焼きふ(親世ふ) じゃが いも ごま油 食パン 有塩バター ざらめ 糖(グラニュー糖) でん粉	しょうが(根茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん 茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょ うのう(早生、生)	エネルギー：566kcal タンパク：23.4g 脂質：23g	食塩相当量：1.9g	
29 木	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き 大根汁 きゃべつの塩昆布和え りんご	野菜生活100 せんべい	ぶた、ひき肉(生) さつま揚げ 鶏肉、ひき 肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ (甘みそ)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) でん粉 (じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さ やいんげん(若ざや、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キャベツ(結球葉、生) 塩 昆布 りんご(皮むき、生)	エネルギー：428kcal タンパク：16.9g 脂質：14.2g	食塩相当量：2.2g	
30 金	おみやげ							午前保育
31 土								大晦日

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



令和4年12月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行 事	
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 木	なかよしヨーグルト	八宝菜 花型卵 なめこ汁 りんご ご飯	牛乳100 ビスコ	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	はくさい 緑豆もやし(生) にんじん たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) チンゲンサイ(葉、生) きくらげ(乾) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：516kcal タンパク：16.6g 脂質：18g	食塩相当量：1.5g	
2 金	麦茶 たまごボーロ	春巻き 青菜和え えのき汁 ベイクドパンプキン みかん ご飯	牛乳100 ビスケット	ぶた中型種 もも(脂身つき、生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) ごま油 普通はるさめ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 オリーブ油 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	たけのこ 根深ねぎ にんじん 乾しいたけ(乾) ほうれんそう 緑豆もやし(生) えのきたけ(生) たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう	エネルギー：469kcal タンパク：11.4g 脂質：10g	食塩相当量：0.7g	
3 土	麦茶 ビスケット	ピーナツパン 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 りんご	ゼリー(ぶどう) せんべい	若鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) コッペパン らっかせい(ピーナツバター) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：464kcal タンパク：14.5g 脂質：14g	食塩相当量：2.1g	
4 日									
5 月	リンゴジュース ビスコ	ブロッコリーシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト せんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：596kcal タンパク：16.8g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.1g	
6 火	ゼリー(りんご)	焼き魚(鮭) マカロニサラダ わかめ汁 みかん ご飯	野菜生活100 ビスケット	べにざけ(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：437kcal タンパク：14.2g 脂質：9.3g	食塩相当量：0.6g	
7 水	なかよしヨーグルト	ヒレカツ キャベツ和え 白菜汁 金時豆 りんご ご飯	牛乳100 フルーツサンド(手作り)	ぶた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 油揚げ 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) ロールパン	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生) バナナ(生)	エネルギー：631kcal タンパク：23g 脂質：19.4g	食塩相当量：1.3g	
8 木	バナナ	すき焼き風煮 スクランブルエッグ 青菜汁 レンコンのきんぴら オレンジ ご飯	牛乳100 ポテトのチーズ焼き(手作り)	和牛肉、もも(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 焼きふ(親世ふ) ごま油 水稲穀粒(精白米)	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) れんこん(根茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：505kcal タンパク：18.9g 脂質：14.9g	食塩相当量：1g	
9 金	麦茶 ビスケット	鶏のから揚げ 土佐和え 卵とじそうめん汁 ベイクドポテト りんご ご飯	ヤクルト せんべい	若鶏 もも(皮つき、生) かつお節 鶏卵 全卵(生)	ビスケット(ハード) でん粉 薄力粉(1等) 調合油 ごま油 そうめん ひやむぎ(乾) じゃがいも オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓	しょうが(根茎、生) にんにく 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) みつしこ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ りんご	エネルギー：527kcal タンパク：15.2g 脂質：13.6g	食塩相当量：2.1g	
10 土	おみやげ								発表会
11 日									
12 月	ぶどうジュース ビスコ	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：552kcal タンパク：14g 脂質：14.9g	食塩相当量：1.6g	
13 火	麦茶 麩菓子	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ 白菜の塩昆布和え りんご ご飯	スポロン せんべい	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵 全卵(生)	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) ビーフン 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんにく しょうが たまねぎ(りん茎、生) にんじん キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 りんご	エネルギー：544kcal タンパク：16.9g 脂質：12.2g	食塩相当量：2.1g	
14 水	バナナ	鯖の竜田揚げ 三色和え すまし汁 長芋のバター醤油ソテー みかん ご飯	牛乳100 ピザトースト(手作り)	まさば(生) かつお節 絹ごし豆腐 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー) ミートソース	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ながいも(塊根、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) 食パン オリーブ油	バナナ(生) しょうが キャベツ(結球葉、生) にんじん まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生) たまねぎ	エネルギー：1028kcal タンパク：68.9g 脂質：46.1g	食塩相当量：3.5g	
15 木	なかよしヨーグルト	鶏肉の治部煮 厚焼き卵 キャベツ汁 レンコンのきんぴら りんご ご飯	牛乳100 スイートポテト(手作り)	若鶏 もも(皮つき、生) いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 クリーム(乳脂肪)	でん粉(じゃがいもでん粉) さといも(球茎、水煮) オリーブ油 ごま油 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) れんこん(根茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：579kcal タンパク：20.8g 脂質：20g	食塩相当量：1.3g	
16 金	麦茶 誕生ケーキ	ミートローフ スパゲティサラダ 中華風コーンスープ 粉ふき芋 オレンジ わかめご飯	アイス	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 全卵(生) 若鶏、ささ身(生) ぶた大型種 かつ(脂身つき、生)	ショートケーキ パン粉 オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ ごま(いり) じゃがいも でん粉 水稲穀粒 アイスクリーム	たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) しょうが(根茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：543kcal タンパク：21.3g 脂質：19.6g	食塩相当量：1.8g	誕生会



令和4年12月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		行 事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
17 土	麦茶 ビスコ	エッグサンド 春雨スープ 牛乳100 みかん	ヤクルト せんべい	鶏卵、全卵(生) クリーム(植物性脂肪) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：512kcal タンパク：15.1g 脂質：19g	食塩相当量：1.9g	
18 日									
19 月	フルーツジュース ビスコ	ハッシュドポーク ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 みかん ご飯	なかよしヨーグルト ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 焼き竹輪 生揚げ 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：607kcal タンパク：17.1g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.8g	
20 火	麦茶 せんべい	ポークチャップ グリーンサラダ 豆腐汁 粉ふき芋 りんご ご飯	牛乳100 りんごとチーズ蒸しパン (手作り)	ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) ソーセージ(ウインナー) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ	オリーブ油 ごま(いり) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) ミントマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：534kcal タンパク：18.7g 脂質：17.1g	食塩相当量：1.5g	
21 水	バナナ	鮭のちゃんちゃ焼き ジャーマンポテト すまし汁 青菜とえのき和え オレンジ ご飯	牛乳100 手作リラスク(手作り)	しろさけ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) ソーセージ(ウインナー) 絹ごし豆腐 普通牛乳	有塩バター じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 食パン オリーブ油 ざらめ糖(グラニュー糖)	バナナ(生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生)	エネルギー：546kcal タンパク：19.2g 脂質：17.9g	食塩相当量：2.6g	
22 木	麦茶 ビスケット	五目納豆 冬至かぼちゃ まいたけ汁 りんご ご飯	ヤクルト せんべい	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 あずき(全粒、乾) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	ビスケット(ハード) オリーブ油 ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：557kcal タンパク：16.5g 脂質：11.9g	食塩相当量：2g	冬至
23 金	ゼリー(ぶどう)	ローストチキン ポテトサラダ ポトフ ブロッコリーのおかか和え オレンジ ご飯	牛乳100 クリスマスケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) ソーセージ(ウインナー) かつお節 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) まいたけ(生)	エネルギー：521kcal タンパク：16.9g 脂質：18.9g	食塩相当量：1.5g	クリスマス会
24 土	麦茶 ビスコ	ソフトフランス甘バター ポルシチ 牛乳100 りんご	ゼリー(りんご) せんべい	クリーム(乳脂肪) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	コッペパン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ほうれんそう(葉、通年平均、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：480kcal タンパク：12.2g 脂質：16g	食塩相当量：2.3g	
25 日									
26 月	リンゴジュース せんべい	ささ身揚げ 青菜のごま和え ワンタンスープ きんぴらごぼう りんご ご飯	ヨーグルトドリンク(手作り) いも花子	若鶏、ささ身(生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) プレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) 芋かりんどう	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：500kcal タンパク：16.5g 脂質：11g	食塩相当量：1.2g	
27 火	なかよしヨーグルト	松風焼き 温野菜 ニラ玉汁 オレンジ さつま芋の甘煮 ご飯	牛乳100 せんべい	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) いら(葉、生) パンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：546kcal タンパク：20.8g 脂質：13.8g	食塩相当量：1.3g	
28 水	バナナ	さわらのごま焼き ブロッコリーサラダ 豆麩汁 じゃが芋きんぴら みかん ご飯	牛乳100 クリームボックス(手作り)	さわら(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 加糖練乳	ごま(いり) オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) マカロニ・スパゲッティ(乾) 焼きふく(親世ふ) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま油 水稲穀粒(精白米)	バナナ(生) しょうが(根茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー：571kcal タンパク：18.6g 脂質：17.2g	食塩相当量：1.4g	
29 木	麦茶 麩菓子	じゃが芋のひき肉煮 野菜入り卵焼き 大根汁 きゃべつの塩昆布和え りんご ご飯	野菜生活100 せんべい	ぶた、ひき肉(生) さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若さや、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 りんご(皮むき、生)	エネルギー：483kcal タンパク：15.2g 脂質：11.2g	食塩相当量：1.6g	
30 金		おみやげ							午前保育
31 土									大晦日

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園