

12月 給食献立表

令和 4年

博愛保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	三歳以上児 エネルギー 塩分	三歳未満児 エネルギー 塩分
1 木	ご飯 ぶり大根 三色ポン酢和え 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 あずき入り蒸しパン	・ぶり・かつお節 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳 ・ゆで小豆缶詰	・精白米・三温糖 ・ホットケーキミックス ・調合油	・だいこん・はくさい・ほうれんそう ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ ・バナナ	519kcal 1.6g	483kcal 1.2g
2 金	ご飯 揚げ豆腐 小松菜のサラダ 麩とわかめの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 スイートポテト	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・鶏卵・ベーコン ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・マヨネーズ・いりこま ・さつままいも・有塩バター	・にんじん・生しいたけ・乾ひじき ・長ねぎ・こまつな ・りょくとうもやし・カットわかめ ・青ねぎ・りんご	583kcal 1.8g	471kcal 1.3g
5 月	ご飯 鯖の香味照り焼き いんげんのごま和え 大根・小松菜の味噌汁	牛乳 ハードビスケット 牛乳 ジャムサンド	・さば・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・いりこま・ハードビスケット ・食パン	・しょうが・長ねぎ・さやいんげん ・にんじん・だいこん・こまつな ・いちごジャム	488kcal 1.8g	449kcal 1.4g
6 火	三色丼 五目豆煮 白菜とあげの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 レーズンスコーン	・鶏ひき肉・鶏卵 ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・三温糖・調合油・ご飯 ・生いも板こんにやく ・ホットケーキミックス	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・ごぼう・乾しいたけ・はくさい ・青ねぎ・冷凍くりかぼちゃ ・レーズン	526kcal 2.0g	416kcal 1.3g
7 水	和風ツナスパグティ ささ身とキャベツのサラダ 千切りスープ みかん	牛乳 ふかし芋 牛乳 小松菜のおにぎり	・まぐろ油漬缶詰 ・若鶏ささ身・普通牛乳 ・ベーコン	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・マヨネーズ ・さつままいも・精白米・ごま油 ・いりこま	・たまねぎ・にんじん・青ヒーマン ・焼きのり・キャベツ・みずな ・レモン果汁・セロリー・長ねぎ ・みかん・こまつな	559kcal 1.3g	485kcal 1.0g
8 木	ゆかりご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 バナナ 牛乳 人参フレンチトースト	・きんぎょ・焼き竹輪 ・油揚げ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・三温糖・食パン ・有塩バター	・ゆかり(ふりかけ)・切干しいたけ ・にんじん・カットわかめ・青ねぎ ・バナナ	555kcal 1.7g	487kcal 1.3g
9 金	ご飯 厚揚げの中華風煮 青梗菜の和え物 ヨーグルト	牛乳 りんご 牛乳 ふかし芋	・生揚げ・ふたひき肉 ・しらす干し ・毎日トリプシヨーグルト ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・さつままいも	・たまねぎ・にんじん ・だけの水煮缶詰・生しいたけ ・青ねぎ・しょうが・チンゲンサイ ・りんご	520kcal 1.0g	448kcal 0.8g
10 土	お弁当	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	・普通牛乳	・お子様せんべい ・ハードビスケット			
12 月	ご飯 ミートボール 里芋の炒り煮 キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 ハードビスケット 牛乳 マカロニきな粉	・ミートボール・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・冷凍さといも ・三温糖・ハードビスケット ・マカロニ・スパゲティ	・だいこん・にんじん・キャベツ ・たまねぎ	490kcal 1.3g	467kcal 1.1g
13 火	ご飯 鮭キャベツカツ 大豆サラダ 白菜とあげの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 たい焼き	・鮭キャベツカツ ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・ごま油・たい焼き	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・冷凍コーン・はくさい・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ	600kcal 1.7g	507kcal 1.3g
14 水	ポークカレー 豆腐サラダ チーズ	牛乳 バナナ 牛乳 黒糖蒸しパン	・ふたもも肉・木綿豆腐 ・フロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・三温糖・ごま油 ・ホットケーキミックス ・さつままいも・黒砂糖	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・冷凍コーン・バナナ	563kcal 2.2g	491kcal 1.7g
15 木	わかめごはん 赤魚の煮つけ さつままいものヨーグルトサ ラダ 大根の味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 ピザトースト	・わかめご飯の素 ・あかうお ・フーンヨーグルト ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・チーズ	・精白米・三温糖・さつままいも ・マヨネーズ・食パン	・しょうが・にんじん・きゅうり ・だいこん・こまつな・長ねぎ ・りんご・トマトケチャップ ・たまねぎ・青ヒーマン・トマト	504kcal 2.0g	450kcal 1.5g
16 金	《お誕生日給食》 赤飯 鶏肉のトルヴェー風 パンパシージャサラダ わかめスープ	牛乳 ふかし芋 牛乳 プチケーキ	・あずき・若鶏もも ・若鶏ささ身・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・片栗粉・調合油・三温糖 ・はるさめ ・和風醤油ごまドレッシング ・いりこま・さつままいも	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・レタス・カットわかめ ・たまねぎ・みかん缶詰	647kcal 1.6g	549kcal 1.3g
19 月	《食育の日給食》 ご飯 鶏肉のじゅんじゅん 金時豆の甘煮 じゃが芋の味噌汁	牛乳 ハードビスケット 牛乳 フルーツきんとん	・若鶏もも肉・焼き豆腐 ・うすら豆・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・しらたき・三温糖 ・じゃがいも ・ハードビスケット ・さつままいも	・たまねぎ・はくさい・青ねぎ ・生しいたけ・えのきたけ ・カットわかめ・ハインアップル缶詰	523kcal 1.4g	474kcal 1.2g
20 火	ご飯 豚肉の鉄火煮 きゅうりの酢の物 大根と人参の味噌汁 みかん	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 チーズトースト	・ふたもも肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・普通牛乳 ・フロセスチーズ	・精白米・じゃがいも・調合油 ・三温糖・食パン	・ごぼう・にんじん・青ヒーマン ・きゅうり・カットわかめ・だいこん ・青ねぎ・みかん・冷凍くりかぼちゃ	512kcal 2.3g	434kcal 1.7g
21 水	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 マーメラードマフィン	・さば・淡色辛みそ ・かつお節・木綿豆腐 ・油揚げ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・三温糖・片栗粉 ・さつままいも ・ホットケーキミックス ・調合油	・しょうが・ほうれんそう ・りょくとうもやし・青ねぎ ・マーメラード	570kcal 1.5g	523kcal 1.2g
22 木	《クリスマス給食》 チキンサンド 豆乳スープ フルーツミックス	牛乳 りんご 牛乳 お米でクリスマスケーキ	・若鶏もも肉・焼き豆腐 ・調整豆乳・普通牛乳	・コッペパン・マヨネーズ ・お米でクリスマスケーキ	・きゅうり・レタス・トマト ・たまねぎ・こまつな・くりかぼちゃ ・ハインアップル缶詰・バナナ ・みかん缶詰・りんご	577kcal 2.0g	455kcal 1.4g
23 金	ご飯 筑前煮 星形ハンバーグ キャベツと人参のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 ぱりんこ	・若鶏もも肉・焼き豆腐 ・星形ハンバーグ ・普通牛乳	・精白米・冷凍さといも ・生いも板こんにやく・調合油 ・三温糖・はりんご	・にんじん・だいこん ・ごぼう・乾しいたけ・キャベツ ・たまねぎ・バナナ	539kcal 1.3g	459kcal 1.0g
24 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ハードビスケット	・普通牛乳	・お子様せんべい ・ハードビスケット			
26 月	マーボー丼 いんげんのごまネーズ和え ヨーグルト	牛乳 ビスケット 牛乳 みかん	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・ソフール ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・マヨネーズ ・いりこま・ハードビスケット	・にんじん・にら・さやいんげん ・みかん	514kcal 0.8g	509kcal 0.8g
27 火	ふりかけご飯 鮭のカレー照り焼き 白菜のお浸し パイン缶	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 せんべい	・さけ・かにかまぼこ ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・三温糖 ・いりこま ・カルシウムせんべい	・はくさい・ハインアップル缶詰 ・冷凍くりかぼちゃ	449kcal 0.9g	395kcal 0.7g
28 水	《年越しうどん》 ごもくうどん 変わり金平 チーズ	牛乳 バナナ 牛乳 ビスケット	・若鶏もも肉・蒸しかまぼこ ・かつお節・ふたもも肉 ・フロセスチーズ ・普通牛乳	・ゆでうどん・しらたき ・三温糖・ハードビスケット	・にんじん・長ねぎ・カットわかめ ・ごぼう・バナナ	425kcal 2.4g	396kcal 1.8g

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。
 ※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこ・コッペパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれない食品を使用しています。
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。
 ※毎週火曜日はかみかみ日です。(2歳以上児にはおやつに煮干し又は昆布がつきます・第2博愛保育園のみ)
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。