

2022年 12月 献立表



☆今月の食育目標☆

『三色食品群を知り、食べものの身体への影響を知』



調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	木	菓子牛乳	きつねうどん、ハスとひき肉の金平、ヨーグルト、果物(みかん)	黒糖蒸しパン 茶	うどん、薄力粉	油揚げ、かまぼこ、豚肉、ヨーグルト、豆乳、豆乳クリーム	にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、れんこん、さやえんどう、みかん	497/20.2 533/21.3
2	金	菓子茶	ご飯、タンダーチキン、ビーフソテー、こまつなの味噌汁、果物(バナナ)	マカロニきなこ牛乳	こめ、ビーフン、マカロニ	牛乳、鶏肉、豚肉、きなこ	キャベツ、しめじ、にんじん、黄ピーマン、こまつな、だいこん、にんにく、たまねぎ、バナナ	491/18.6 587/22.6
3	土	菓子茶	ツナスパゲッティ、はくさいとエリンギのスープ、ヨーグルト、果物	ガーリックトースト牛乳	スパゲッティ、パン、マーガリン	ツナ、ベーコン、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、はくさい、エリンギ、にんにく、パセリ、果物	452/12.8 538/15.4
5	月	菓子牛乳	ご飯、豚肉の燻焼き、ほうれんそうののり和え、かぶの味噌汁、果物(オレンジ)	大学芋茶	こめ、さつまいも、ごま	豚肉、のり、油揚げ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、えのき、かぶ、オレンジ	495/16.2 531/16.4
6	火	菓子茶	黒糖コロコロパン、鶏肉のマーマレード煮、キュービックベジタブル、パスタスープ、牛乳、果物(みかん)	チャーハン かみかみ昆布茶	パン、マカロニ、こめ、とうもろこし	鶏肉、ハム、昆布、ウインナー、豚肉、牛乳	にんにく、さやいんげん、ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん	474/18.3 567/22.3
7	水	菓子牛乳	ご飯、鮭の味噌漬焼、花野菜ソテー、かきたま汁、果物(バナナ)	焼きうどん茶	こめ、うどん	鮭、わかめ、卵、ベーコン、豚肉、かつお節	にんじん、たまねぎ、カリフラワー、フロッキー、キャベツ、ピーマン、バナナ	489/19.7 523/20.7
8	木	菓子茶	味噌ラーメン、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、果物(りんご)	メーフルトースト牛乳	中華麺、マーガリン、とうもろこし、パン、メーフルシロップ	豚肉、ベーコン、牛乳、ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、はくさい、ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、りんご	498/18.7 598/22.5
9	金	菓子茶	ご飯、さんまのかば焼き、キャベツのごま和え、冬野菜汁、果物(オレンジ)	豆乳フリン茶	こめ、薄力粉、ごま、さつまいも	さんま、きなこ、鶏肉、豆乳	さやいんげん、キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、しゅんぎく、オレンジ	463/15.6 551/18.9
10	土	菓子茶	鶏にゅうめん、家常(ジャージャン)豆腐、ヨーグルト、果物	コーンおにぎり茶	とうもろこし、こめ、とうもろこし	鶏肉、豚肉、わかめ、厚揚げ、ヨーグルト	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しょうが、キャベツ、乾しいたけ、しめじ、果物	451/18.4 537/22.4
12	月	菓子茶	＜郷土料理献立～沖縄県～＞ タコライス(沖縄県)、中華きゅうり、えびとニラのあったかスープ、果物(みかん)	麩のラスク牛乳	こめ、麩、マーガリン	豚肉、えび、牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、えのき、乾きくらげ、にら、しょうが	455/16.6 541/20.3
13	火	菓子牛乳	かぼちゃパン、アジの粒マスタードフライ、ほうれんそうサラダ、トマトスープ、果物(バナナ)	五平もち茶	パン、パン粉、薄力粉、とうもろこし、こめ、ごま、もちごめ	アジ、ハム、ベーコン	ほうれんそう、しめじ、にんじん、えのき、たまねぎ、セロリ、トマト、バナナ	462/14.6 536/20.4
14	水	菓子茶	ご飯、鶏肉の千りソース、フロッキー炒め、わかめスープ、果物(りんご)	スイートポテト かみかみ昆布、牛乳	こめ、とうもろこし、さつまいも、マーガリン	鶏肉、ベーコン、昆布、ウインナー、わかめ、牛乳、豆乳クリーム	しょうが、たまねぎ、ねぎ、フロッキー、にんじん、りんご	499/19.5 590/18.8
15	木	菓子茶	カレーちからうどん、ポテトサラダ、ヨーグルト、果物(オレンジ)	揚げパン茶	うどん、もち、じゃが芋、パン	豚肉、ハム、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、オレンジ	494/15.5 539/16.5
16	金	菓子茶	ご飯、カレイの煮付け、ひじきの炒り煮、なめこの味噌汁、果物(みかん)	焼きそば茶	こめ、中華麺	豚肉、カレイ、ひじき、さつまいも	キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、にら、さやいんげん、なめこ、こまつな、たまねぎ、みかん	453/13.7 521/19.1
17	土	菓子茶	味噌スパゲッティ、冬野菜のポトフ、ヨーグルト、果物	ジャムサンド茶	スパゲッティ、薄力粉、パン、マーガリン	豚肉、ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、フロッキー、ピーマン、かぶ、果物	430/16.4 594/19.7
19	月	菓子牛乳	ご飯、豚じゃが、こまつなのお浸し、豆腐の味噌汁、果物(バナナ)	おからのケーキ(卵使用)茶	こめ、じゃが芋、薄力粉、中華麺	豚肉、かつお節、わかめ、卵、おから、豆乳、豆腐	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ねぎ、こまつな、レーズン、バナナ	496/16.2 541/17.6
20	火	菓子茶	＜なかよし献立＞ ご飯、はんぺんチーズフライ、はるさめサラダ、麩の味噌汁、果物(オレンジ)	ホットドッグ茶	こめ、薄力粉、パン粉、はるさめ、麩、パン	はんぺん、豆乳チーズ、ツナ、ウインナー	きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、みつば、オレンジ	503/17.2 577/17.8
21	水	菓子茶	ご飯、銀ダラの西京味噌漬焼、里芋とこんにゃくの煮物、わかめ汁、果物(みかん)	＜フックメニュー＞ ゴリラくんのちくわ茶	こめ、里芋、じゃが芋、とうもろこし	銀ダラ、鶏肉、わかめ、ちくわ	にんじん、糸こんにゃく、さやえんどう、はくさい、ねぎ、きゅうり、みかん	483/14.7 523/16.5
22	木	菓子茶	たんめん、かぼちゃのひき肉あんかけ、ヨーグルト、果物(りんご)	＜誕生会＞ ガトーショコラ茶	中華麺、薄力粉、ココア	豚肉、鶏肉、ヨーグルト、豆乳、豆乳クリーム	もやし、はくさい、にら、にんじん、乾しいたけ、かぼちゃ、たまねぎ、りんご	510/18.1 618/22.0
23	金	菓子茶	＜クリスマス献立＞ クロワッサン、フライドチキン、カラフルサラダ、ミネストローネ、果物(いちご)	クリスマスクッキー茶	とうもろこし、薄力粉、じゃが芋、マーガリン、パン、メーフルシロップ	鶏肉、ウインナー、ハム	フロッキー、パセリ、にんにく、にんじん、セロリ、キャベツ、たまねぎ、トマト、いちご	463/14.1 551/17.1
24	土	菓子茶	鶏あんかけうどん、ジャーマンポテト、ヨーグルト、果物	ツナおにぎり茶	うどん、じゃが芋、こめ	鶏肉、ベーコン、ツナ、ヨーグルト	にんじん、しょうが、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、果物	467/15.4 558/18.6
26	月	菓子牛乳	しょうがご飯、鮭の香り焼、きゅうりの酢の物、だいこんの味噌汁、果物(オレンジ)	ナポリタン かみかみ昆布茶	こめ、スパゲッティ	鮭、わかめ、昆布、油揚げ、ベーコン	しょうが、たまねぎ、えのき、きゅうり、にんじん、もやし、だいこん、こまつな、はくさい、ピーマン、オレンジ	495/19.3 531/20.3
27	火	菓子茶	白いコロコロパン、煮込みハンバーグ、ほうれんそうとコーンのソテー、コンソメスープ、牛乳、果物(りんご)	おむすび大根茶	とうもろこし、パン、こめ、パン粉、マーガリン	油揚げ、豚肉、豆腐、ベーコン、しらす、ウインナー、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、エリンギ、だいこん、りんご	502/20.6 601/25.2
28	水	菓子茶	ご飯、鶏ごま風味焼、はくさいのおかか和え、田舎汁、果物(みかん)	シュガートースト牛乳	こめ、パン、マーガリン、ごま	鶏肉、かつお節、豚肉、豆腐、牛乳	はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、みかん	488/18.8 583/22.8

※朝おやつについて 朝おやつは「紫いもチップ」・「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」・「小魚せんべい」のいずれかで提供致します。
 ※おやつに昆布について 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日(月3～4回程度)に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、みかんのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて マーガリンは動物性原料不使用のものです。

お知らせ

- ※15日(木)はもちつき会です。給食の「カレーちからうどん」には、乳児はだまご餅、幼児にはスライス餅をのせて提供します。
- ※20日(月)の献立は、アレルギー児も一緒に食べられる「なかよし献立」です。
- ※21日(水)のフックメニューは「ゴリラくんのコックさん」よりちくわの穴にポテトサラダを入れて焼きます。
- ※23日(金)のおやつ「クリスマスクッキー」はアレルギーフリーとなります。



都合により献立内容を変更する場合があります。

今年度実施曜日	カロリー		たんぱく質	
	乳児	幼児	乳児	幼児
今年度の平均	460	478	17.0	17.0
	570	535	20.0	19.8

|