

2021年12月号

| 日 | 曜 | 献立 | 食品名および材料名 | | | おやつ | 日 | 曜 | 献立 | 食品名および材料名 | | | おやつ | | | | | |
|----|---|--|-----------------------------------|--------------------------|--|--|---|-----|--------------------------------|-----------|----------|---|--|--|---|-----|---|--|
| | | | からだをつくる | 体の調子を整える | 熱や力になる | | | | | からだをつくる | 体の調子を整える | 熱や力になる | | | | | | |
| 1 | 水 | ごはん 塩ちゃんこ鍋 甘酢和え みそ汁 果物 | 鶏肉 焼豆腐 鶏肉 鶏肉 | 30 40 10 10 | たまねぎ まいたけ えのき 大巻 ごぼう 茶こんにく きゅうり 人参 コーン ホウレン草 オレング | 20 10 10 10 10 10 10 10 10 10 30 | 米 | 70 | マッシュロ サンド クラッカー マッシュロ | 15 | 水 | ごはん ローストチキン キャベツの 和え物 野菜のとりみスープ 果物 | 鶏肉 大豆 キャベツ 人参 ブロッコリー エリンギ チンゲン菜 もやし オレング | 80 5 30 10 10 10 10 30 | 米 | 70 | 豆乳マフィン ホットケーキミックス 小麦粉、卵乳 バター、さとう | |
| 2 | 木 | ごはん 小松菜の和え物 五目汁 果物 | 鶏肉 鶏肉 | 60 20 | 小松菜 人参 ブロッコリー コーン 大根 こんにやく 人参 わかめ グレープフルーツ | 20 10 10 10 20 10 10 0.3 30 | 米 | 70 | おかし (動物ビスケット) | 16 | 木 | ごはん ハンバーグ ツナサラダ (ドレッシング) コンソメスープ 果物 | 牛・豚・鶏ミンチ 木綿豆腐 ツナ 人参 コーン たまねぎ 小松菜 人参 みかん | 50 15 5 10 10 10 30 | 米 | 70 | おかし (ハードビスケット) | |
| 3 | 金 | ごはん から揚げ風 オーブン焼き すまし汁 果物 | 鶏肉 | 80 | ホウレン草 たまねぎ 人参 みかん | 20 10 10 30 | 米 | 70 | ふうらスク | 17 | 金 | おっさりこみ (煮込みうどん) 鶏ささみのみ ごま和え 果物 | うす揚げ かまぼこ 鶏ささみ キャベツ きゅうり 人参 白ごま バナナ | 5 10 20 10 40 | 米 | 130 | 信玄風トースト 食パン、黒糖 バター、きなこ さとう | |
| 4 | 土 | ピラフ コンソメスープ 果物 | ツナ | 15 | たまねぎ 人参 コーン グリーンピース ブロッコリー 人参 バナナ | 10 10 5 20 10 40 | 米 | 70 | おかし (マリー) | 18 | 土 | チャーハン わかめスープ 果物 | ベーコン たまねぎ グリーンピース 青ねぎ 白ごま わかめ えのき りんご | 15 10 5 5 0.3 15 30 | 米 | 70 | おかし (野菜がっか) | |
| 6 | 月 | ごはん 肉豆腐 おくらとコーンの 和え物 すまし汁 果物 | 牛肉 木綿豆腐 | 30 80 | たまねぎ 人参 三豆 おくら コーン 小松菜 えのき グレープフルーツ | 25 10 10 10 10 10 15 30 | 米 | 70 | サブレ 小麦粉、バター さとう | 20 | 月 | ごはん 豚肉のしょうが煮 春雨サラダ すまし汁 果物 | 豚肉 ツナ ソフト木綿豆腐 | 100 5 20 30 | 米 | 70 | おかし (ごま好ひが) | |
| 7 | 火 | ごはん 餅り焼きチキン ドレッシングサラダ コンソメスープ 果物 | 鶏肉 | 80 | きゅうり 人参 ブロッコリー たまねぎ ホウレン草 人参 みかん | 30 10 10 20 10 30 | 米 | 70 | おかし (ソフト煎餅) | 21 | 火 | ロールパン グラタン ドレッシングサラダ ポパイスープ アップルキャラット ジュース | 鶏ささみ 人参 コーン グリーンピース キャベツ 人参 ブロッコリー ポパイ アップル 大根 | 10 10 30 10 10 20 10 | 米 | 40 | クリスマス クッキー 小麦粉、バター さとう、ココア | |
| 8 | 水 | 野菜のクリーム スパゲティ ピーンズサラダ 果物 | ベーコン 牛乳 生クリーム 煎卵粉乳 大豆 | 15 25 25 3 5 | キャベツ 人参 たまねぎ 三豆 コーン 小松菜 大根 人参 バナナ | 25 10 20 10 10 20 20 10 40 | 米 | 60 | かにパン (卵不使用) | 22 | 水 | 彩り焼きそば 豚しゃぶの ごま和え 果物 | ベーコン キャベツ 人参 ニら 豚、黄パプリカ 豚肉 きゅうり 人参 もやし わかめ 白ごま バナナ | 10 10 10 6 6 20 25 10 10 0.3 3 40 | 米 | 100 | おにぎり みだし | |
| 9 | 木 | ドライカレー コールスロー (卵焼きマヨネーズ) 果物 | 豚ミンチ | 30 | たまねぎ トマト グリーンピース コーン キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ | 40 10 5 5 30 15 15 30 | 米 | 70 | サクサクパイ パイシート(卵焼き) さとう | 23 | 木 | 彩り焼きそば 甘酢和え 果物 | ベーコン キャベツ 人参 ニら 豚、黄パプリカ 牛肉 たまねぎ 人参 トマト グリーンピース キャベツ 人参 コーン オレング | 10 40 10 5 30 10 10 30 | 米 | 70 | おかし (乳児…お子孫煎餅) (幼児…凍塩ほりん ご) | |
| 10 | 金 | ごはん 焼魚 ひじきの炒り煮 みそ汁 果物 | さむら うすあげ | 60 5 | ひじき こんにやく 人参 三豆 たまねぎ ホウレン草 みかん | 2.5 20 15 5 5 10 30 | 米 | 70 | おかし (エースコイン) | 24 | 金 | 焼魚 あんかけ汁 果物 | 鶏肉 魚 たまねぎ 人参 わかめ みかん | 60 10 20 10 0.3 30 | 米 | 60 | スイーツ ホチ まつまいも、さとう バター、牛乳、練乳 | |
| 11 | 土 | しょうゆラーメン ツナサラダ (ドレッシング) 果物 | 鶏肉 | 30 | 小松菜 もやし 人参 コーン きゅうり 人参 キャベツ バナナ | 20 20 10 10 30 10 10 30 | 米 | 120 | おかし (豆乳のクエース) | 25 | 土 | すまし汁 果物 | 牛肉 かまぼこ 小松菜 はくさい バナナ | 30 10 10 10 40 | 米 | 70 | おかし (麦ウエハース) | |
| 13 | 月 | ごはん デンジャオソース きゅうりもみ 中華スープ 果物 | 牛肉 | 40 | ピーマン 人参 たまねぎ 枝のり 豚、黄パプリカ きゅうり 人参 大根 わかめ えのき オレング もみのり | 10 15 20 7 6 10 10 10 0.3 15 30 0.5 | 米 | 70 | おかし (野菜煎餅) | 27 | 月 | ごはん 豚肉のみそ揚げ ホウレン草の ごま和え そうめん汁 果物 | 豚肉 ホウレン草 人参 コーン 白ごま もやし たまねぎ グレープフルーツ | 70 40 10 10 20 10 30 | 米 | 15 | おかし (ホームバイ) | |
| 14 | 火 | ごはん こんにやくの 酢の物 すまし汁 果物 | かれい | 60 | 茶こんにく きゅうり 人参 コーン わかめ たまねぎ 人参 ホウレン草 グレープフルーツ | 25 10 10 10 0.3 10 10 30 | 米 | 70 | いももち じゃがいも、片栗粉 塩 | 28 | 火 | 千切大根の煮付け みそ汁 果物 | 豚肉 うすあげ 千切大根 こんにやく 人参 グリーンピース たまねぎ 小松菜 なめこ みかん | 15 5 7 15 10 5 20 10 30 | 米 | 70 | お茶 | |

- ☆海外産の食品を使用する場合は業者に、検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行を義務づけています。
- ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
- ☆材料(食品名)の中には調味料は記載しておりません。
- ☆乳児は10時におやつがあります。
- ☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。
- ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。☆献立表に記載しているグラム数量は3〜5歳児を基準にしています。(1〜2歳児) ※1日の給与量の50%を目標に設定しています。

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 509kcal | 炭水化物 | 73.0g |
| たんぱく質 | 20.4g | 食塩 | 1.6g |
| 脂質 | 15.3g | カルシウム | 232mg |

(3〜5歳児) ※1日の給与量の45%を目標に設定しています。

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 596kcal | 炭水化物 | 85.0g |
| たんぱく質 | 23.8g | 食塩 | 1.7g |
| 脂質 | 17.9g | カルシウム | 258mg |

12月17日に群馬県の料理を作ります!
給食…おっさりこみ(煮込みうどん)
おやつ…信玄風トースト