

令和4年 12月 献立表

スターチス保育園

曜日	日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質 ()は1.2歳
木	15	鶏肉の卵タルタルサンド じゃが芋とハムのスープ トマトのオーロラサラダ 果物	【給食】食パン、鶏むね肉、卵、マヨネーズ、にんにく、たまねぎ、レモン果汁、パセリ粉、キャベツ、/じゃがいも、コン缶、ハム、コンソメ、食塩、/トマト、ブロッコリー、ツナ缶、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 【おやつ】牛乳、/米、小松菜、もやし、鶏ひき肉、醤油、料理酒、砂糖、食塩、ごま油	牛乳 おやつビビンバ	529kcal (455kcal) 27.5g (24.4g)
金	16	ごはん 根菜汁 ひじきのミートローフ きゅうりとチーズのおかかかえ 果物	【給食】米、/ごぼう、さといも、にんじん、れんこん、かつおだし、みそ、/豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、ひじき、食塩、片栗粉、油、/きゅうり、チーズ、しょうゆ、かつお節 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、ミカン缶、桃缶/せんべい	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	591kcal (532kcal) 23.2g (20.8g)
土	17	ミートドリア ミネストローネスープ 果物	【給食】米、ミートソース、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、/キャベツ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、コンソメ、食塩、ミネストローネ缶 【おやつ】牛乳、/ドーナツ	牛乳 ドーナツ	569kcal (512kcal) 15.5g (14.0g)
月	19	★食育の日 タンザニア ピラウ タンザニア風トマトシチュー チップスマイ 果物	【給食】米、コンソメ、牛肉、にんじん、たまねぎ、パプリカ、食塩、にんにく、油、/鶏むね肉、さつまいも、たまねぎ、ミックス豆缶、ほうれん草、トマト缶詰、ケチャップ、オリーブ油、コンソメ、小麦粉、食塩、砂糖、パセリ粉、/卵、じゃがいも、油、食塩、ケチャップ 【おやつ】牛乳、/バナナ、米粉、小麦粉、水、砂糖、食塩、油	牛乳 アロコ	642kcal (578kcal) 21.8g (19.6g)
火	20	ごはん 五目汁 ぶりの西京焼き 切干大根と高野豆腐の煮物 果物	【給食】米、/だいこん、しめじ、糸こんにゃく、ねぎ、油揚げ、かつおだし、しょうゆ、食塩、/ぶり、みそ、砂糖、料理酒、/切り干しだいこん、干しいたけ、凍り豆腐、油揚げ、にんじん、いんげん、水、しょうゆ、砂糖 【おやつ】牛乳、/りんご、砂糖、さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、卵(黄)	牛乳 りんご入りスイートポテト	537kcal (483kcal) 20.5g (18.5g)
水	21	ごはん クラムチャウダー 手羽元のマーマレード煮 フレンチサラダ 果物	【給食】米、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、クラムチャウダー缶、牛乳、コンソメ、/鶏手羽元、砂糖、米粉、油、水、しょうゆ、料理酒、酢、マーマレード、/ブロッコリー、トマト、ツナ缶、コン缶、酢、油、食塩、砂糖 【おやつ】牛乳、/米、もち米、水、きな粉、砂糖	牛乳 きな粉おはぎ	609kcal (548kcal) 23.8g (21.4g)
木	22	ごはん みそ汁 カレー肉じゃが 根菜サラダ 果物	【給食】米、/かぼちゃ、油揚げ、カットワカメ、かつおだし、みそ/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレー粉、みりん、砂糖、グリーンピース、/ごぼう、れんこん、枝豆、ごま油、料理酒、酢、ごま 【おやつ】牛乳、/茹うどん、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま油、生姜、にんにく、しょうゆ、みそ、砂糖、鶏ガラスープの素、片栗粉	牛乳 ジャージャーうどん	589kcal (504kcal) 19.8g (17.8g)
金	23	天津飯 中華スープ バンバンジー 果物 23日 クリスマスメニュー	【給食】米、食塩、カニカマゴ、ウインナー、ねぎ、しいたけ、卵、油、砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉、グリーンピース、/豚肉、チンゲン菜、しょうが、ねぎ、ゴマ油、鶏ガラスープの素、料理酒、/鶏ささ身、きゅうり、酢、油、砂糖、ねりごま 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、ミカン缶、桃缶、/ビスケット	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	607kcal (546kcal) 24.9g (22.4g)
土	24	チャーハン わかめスープ 果物	給食】米、鶏がらスープの素、ねぎ、しいたけ、ウインナーソーセージ、えび、ごま油、卵、しょうゆ、食塩、こしょう、/カットわかめ、コン缶、木綿豆腐、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ 【おやつ】牛乳、/スティックパン	牛乳 スティックパン	558kcal (502kcal) 22.0g (19.8g)
月	26	ごはん かき玉汁 豚肉のすき焼き風煮物 かみかみサラダ 果物	【給食】米、/卵、ほうれんそう、かつおだし、しょうゆ、食塩、片栗粉、/豚肉、焼き豆腐、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、万能ねぎ、しらたき、しょうゆ、みりん、砂糖、/切干大根、きゅうり、ちくわ、ツナ缶、砂糖、ごま油、酢、ごま 【おやつ】牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、絹ごし豆腐、油、メープルシロップ	牛乳 豆腐のホットケーキ	583kcal (498kcal) 18.9g (17.0g)
火	27	ちゃんこ さつま芋の天ぷら 果物	【給食】ゆでうどん、鶏ひき肉、れんこん、片栗粉、キャベツ、たまねぎ、コン缶、にんじん、ちくわ、ごま油、もやし、鶏がらスープの素、しょうゆ、調製豆乳、/さつまいも、米粉、ベーキングパウダー、食塩、油 【おやつ】牛乳、/米、こまつな、しらす干し、油、料理酒、食塩、/とうもろこし(玄穀)、油、食塩	牛乳 菜飯しらすおにぎり ポップコーン	550kcal (495kcal) 18.9g (17.0g)
水	28	エビチャーハン 白菜と帆立のスープ シュウマイ 果物	【給食】米、ごま油、鶏がらスープの素、しばえび、ウインナーソーセージ、ねぎ、にんじん、しいたけ、食塩、/はくさい、にんじん、ほたて貝柱水煮缶、水、鶏がらスープの素、食塩、/豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、料理酒、食塩、片栗粉、しゅうまいの皮 【おやつ】牛乳、/食パン、バター、グラニュー糖	牛乳 バターシュガートースト	593kcal (479kcal) 22.7g (20.5g)

	目標量		12月平均	
	エネルギー たんぱく		エネルギー たんぱく	
1・2歳	475kcal	19.0g	511kcal	19.4g
3歳～	585kcal	23.4g	580kcal	21.6g

献立は園の行事、都合等で変更する場合がございますので、ご了承ください。