

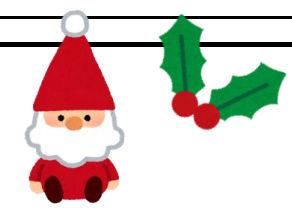
令和4年 12月 給食献立表

さくら保育園

| 日曜日 | 朝おやつ | 献立名 | 午後おやつ |
|------|---------|---|--|
| 1 木 | チーズ | 食パン チキン南蛮 (鶏肉・小麦粉・醤油・酒・砂糖・酢・マヨネーズ・卵・パセリ) ほうれん草のソテー (ほうれん草・人参・しめじ・コーン・バター・醤油・塩) 野菜スープ (人参・じゃが芋・いんげん・キャベツ・ベーコン・トマト・ケチャップ・コンソメ) | いなりずし (ごはん・人参・油揚げ・ごま・醤油・みりん・砂糖) 麦茶 |
| 2 金 | ビスケット | ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉・玉ねぎ・しょうが・砂糖・醤油・みりん・酒) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・砂糖・醤油) もやしのスープ (もやし・コーン・人参・葱・醤油・かつおだし・さばだし) | 抹茶ケーキ(ホットケーキミックス・卵・豆腐・抹茶・小豆) 牛乳 |
| 3 土 | | ☆発表会☆ | |
| 5 月 | ヨーグルト | 雑炊 (ごはん・白菜・人参・えのき・しいたけ・シーチキン・葱 醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) 肉じゃが (豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・いんげん・砂糖・みりん・醤油・酒) やみつききゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油) | ピザトースト (食パン・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ) 麦茶 |
| 6 火 | しらすせんべい | ゆかりごはん(ゆかり) まぐろの竜田揚げ (まぐろ・しょうが・酒・みりん・醤油・片栗粉) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) 島田汁 (じゃが芋・大根・人参・玉葱・ごぼう・しいたけ・レタス・油揚げ・みそ・かつおだし・さばだし・茶葉) | バナナ春巻き (バナナ・餃子の皮・レモン汁・バター・グラニュー糖) 牛乳 |
| 7 水 | チーズ | ごはん 豆腐のきのこあんかけ (豆腐・鶏肉・しめじ・しいたけ・人参・玉ねぎ・白葱・砂糖・醤油・みりん・酢・片栗粉) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 油揚げのみそ汁 (大根・人参・油揚げ・葱・みそ・かつおだし・さばだし) | 大学芋 (さつまいも・砂糖・みりん・醤油・黒ごま) 麦茶 |
| 8 木 | ソーセージ | 食パン とんかつ (豚肉・卵・小麦粉・パン粉・塩) 小魚サラダ (しらす・大根・人参・きゅうり・りんご・マヨネーズ) そうめんスープ (そうめん・人参・葱・醤油・かつおだし・さばだし) | ココアのお麩ラスク (ココア・麩・砂糖・バター) 乳児…ココアなし 牛乳 |
| 9 金 | バナナ | ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) きゅうりとわかめの酢の物 (きゅうり・わかめ・かまぼこ・しらす・砂糖・酢・塩) ミニトマト | フルーツサンド (食パン・生クリーム・砂糖・もも缶・みかん缶) ひよこ…生クリームなし:ヨーグルト りんごジュース |
| 10 土 | 希望保育 | サンドイッチ・バナナ・牛乳 | ビスケット・野菜ジュース |
| 12 月 | バナナ | ごはん 鶏のさっぱり煮 (鶏肉・醤油・酢・みりん・砂糖・酒) インディアンサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・竹輪・カレー粉・酢・砂糖・塩) 大根のスープ (大根・人参・えのき・葱・醤油・かつおだし・さばだし) | ヨーグルトケーキ (ヨーグルト・ホットケーキミックス・卵・バター・砂糖・ベーキングパウダー) 麦茶 |
| 13 火 | ウエハース | ごはん タラの塩焼き(たら・酒・塩) 大豆の五目煮 (大豆・人参・れんこん・ごぼう・こんぶ・醤油・砂糖・みりん) 豚汁(人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし) みかん | もちもちチーズパン (白玉粉・粉チーズ・牛乳) 乳児…マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖) 牛乳 |
| 14 水 | しらすせんべい | 五目うどん (うどん・人参・大根・玉ねぎ・しいたけ・鶏肉・醤油・みりん・かつおだし・さばだし) バナナ チーズかまぼこ | レモンケーキ (ホットケーキミックス・レモン汁・卵・生クリーム・砂糖・バター・ベーキングパウダー) スキムミルク(脱脂粉乳) |
| 15 木 | みかん缶 | 食パン はんぺんフライ (黒はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・ソース) ごぼうのサラダ (ごぼう・人参・きゅうり・シーチキン・マヨネーズ・醤油) さつまい (さつまいも・人参・玉ねぎ・鶏肉・葱・みそ・牛乳・かつおだし・さばだし) | 塩焼きそば (やきそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) 麦茶 |
| 16 金 | 野菜ジュース | ☆餅つき大会☆ チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉葱・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・中華だし・醤油・片栗粉) チーズ・バナナ | お麩のおしるこ (お麩・こしあん・小豆・砂糖・塩) 麦茶 |
| 17 土 | 希望保育 | サンドイッチ・バナナ・牛乳 | ビスケット・野菜ジュース |

| | | | | | |
|----|---|---------|--|--|---|
| 19 | 月 | ソーセージ | もずく丼 (ごはん・もずく・人参・コーン・ピーマン・パプリカ・豚肉・鶏肉・生姜・醤油・砂糖・酒) かぼちゃと厚揚げの煮物 (かぼちゃ・厚揚げ・いんげん・砂糖・醤油・酒・みりん・さばだし) たくあん けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだ) |  | フルーツヨーグルト (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ) |
| 20 | 火 | ヨーグルト | ごはん まぐろとさつまいの中華風煮 (まぐろ・さつまい・玉葱・ピーマン・しいたけ・ごま油・砂糖・ケチャップ・鶏がら・醤油・片栗) キャベツのゆかり和え (キャベツ・きゅうり・ゆかり) 豆腐のみそ汁 (豆腐・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし) | | スコーン (小麦粉・バター・牛乳・粉チーズ イチゴジャム・ベーキングパウ ダー・砂糖) 麦茶 |
| 21 | 水 | パン缶 | 根菜カレー (ごはん・玉葱・人参・じゃが芋・ごぼう・れんこん・大根・チーズ・りんご・豚肉・カレー ルウ) コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・夏みかん缶・酢・砂糖・塩) 福神漬 乳児…たくあん |  | チーズまんじゅう (ホットケーキミックス・卵・牛乳・ バター・クリームチーズ・砂糖) 牛乳 |
| 22 | 木 | しらすせんべい | ☆お楽しみ会☆ ～お楽しみ献立～ | | ～お楽しみおやつ～ |
| 23 | 金 | バナナ | ごはん 鮭の梅マヨ焼き (鮭・マヨネーズ・練り梅・みりん) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし) |  | かぼちゃあん (かぼちゃ・あずき・砂糖・バター) 麦茶 |
| 24 | 土 | 希望保育 | サンドイッチ・バナナ・牛乳 | | ビスケット・野菜ジュース |
| 26 | 月 | 飲むヨーグルト | ごはん 白身魚の甘辛煮 (カレイ・小麦粉・醤油・酒・みりん・砂糖) ささみのごま油和え (とりささみ・ほうれん草・もやし・醤油・ごま油・砂糖) なめこのみそ汁 (なめこ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし) |  | バイクドチーズケーキ (小麦粉・卵・クリームチーズ・砂糖・ 生クリーム・レモン汁) スキムミルク (脱脂粉乳) |
| 27 | 火 | ソーセージ | ごはん のし鶏 (鶏肉・卵・玉ねぎ・醤油・砂糖・みりん) ほうれん草のごま和え (ほうれん草・キャベツ・人参・わかめ・すりごま・醤油・砂糖) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし) | | ドラえもんパン (カスタードクリームパン) りんごジュース |
| 28 | 水 | バナナ | 食パン 野菜のキッシュ (卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・生クリーム・チーズ・ケチャップ) コロコロサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・ウインナー・マヨネーズ) わかめスープ (わかめ・人参・コーン・葱・醤油・かつおだし・さばだし) | | マーラーカオ 牛乳 |
| 29 | 木 | | 年末希望保育 | | |
| 30 | 金 | | | | |

| | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | 除去はありません |
| <input type="checkbox"/> | 除去があります |



ひよこ組のみチェックをお願いします

☆12月の1日当たりの平均栄養摂取量です☆

| | | |
|-----------------|------|------|
| エネルギー (Kcal) | 603 | 492 |
| たんぱく質 (g) | 23.5 | 19.0 |
| 脂質(g) | 17.8 | 14.2 |
| Ca(mg) | 221 | 203 |
| Vc(g) | 28.0 | 23.0 |
| 鉄分(mg) | 2.3 | 1.9 |
| 塩分(g) | 2.2 | 1.8 |

✕ 切日
月 日



** ❄️ クリスマス ❄️ **

メリークリスマス！！

2022年最後の月ですね。新年を迎える前に最後のイベントと言えば... そうクリスマスです☆
クリスマスというと、七面鳥にケーキなどパーティーの印象がありますね！元々欧州ではご馳走であるガチョウを食べていたと言われています。育てやすいなどの理由で七面鳥を食べるようになりました。
日本だけではなく、フランスでは丸太の形をしたブッシュド・ノエルといったケーキ(ノエルはクリスマス時期の意味)ドイツではシュトーレン、イタリアではパネトーネイギリスではクリスマスプディングやダンディーケーキなどそれぞれの国でお祝いとして、色々なお菓子を食べています！！