

2022



12月の献立



とろぼろ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	木	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 マカロニ きゅうり コーン ごぼう 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 小豆ういろう	521kcal 22.2g
2	金	油揚げと人参のご飯 白糸タラのサクサクフライ もやしとわかめの中華和え みそ汁 みかん	米 油揚げ 白糸タラ 白菜 鶏肉 もやし ワカメ さつま芋 長ねぎ みかん	牛乳 ホットケーキ	638kcal 25.9g
3	土	スパゲッティナポリタン キャベツのツナサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ツナフレーク かぼちゃ コーン 牛乳	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化ふりかけおにぎり	577kcal 18.4g
5	月	鉄分強化！ふりかけご飯 炒りおから 鶏ささみと小松菜の炒め物 みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 インゲン 油揚げ おから かぶ ごぼう	牛乳 かぼちゃのきなこゴマ団子	605kcal 22.1g
6	火	ご飯 ポテトツナコロッケ 豚肉と大根の炒め煮 すまし汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ パセリ トマト 豚肉 大根 人参 焼き麩 なめこ	牛乳 キャロット蒸しパン	570kcal 22.7g
7	水	にゅうめん さつま芋のごまがらめ オレンジ	ソーメン 油揚げ 白菜 人参 鶏肉 万能ねぎ いり胡麻 さつま芋 オレンジ	牛乳 炊き込みご飯	640kcal 19.3g
8	木	ご飯 鮭の竜田揚げ かぼちゃの塩バター煮 みそ汁 ヨーグルト	米 鮭 キャベツ かぼちゃ 玉子 豆腐 ヨーグルト	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	623kcal 23.7g
9	金	おなか混ぜご飯 冬野菜のごろごろポトフ スパゲティサラダ みかん 《イベント献立》	米 鯉節 れんこん 鶏肉 白菜 かぶ 人参 コーン スパゲティ ブロッコリー きゅうり みかん	牛乳 みるくパン	606kcal 21.0g
10	土	ご飯 ひき肉入り玉子焼き みそ汁 豆腐のきのこあんかけ りんご	米 玉ねぎ 鶏肉 玉子 豆腐 人参 グリンピース えのき キャベツ ワカメ りんご	牛乳 パイン缶 カラメルポテト	624kcal 20.4g
12	月	ポークカレーライス 白菜サラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 パプリカ りんご	牛乳 小松菜ケーキ	538kcal 20.0g
13	火	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンソテー お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 豆腐 きゅうり コーン 大根 花麩	牛乳 白桃缶 コロコロかぼちゃ揚げ	691kcal 22.4g
14	水	ご飯 カラスカレイのごま焼き 鶏肉とキャベツのだし煮 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ いり胡麻 玉ねぎ あおさ粉 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ オレンジ	牛乳 みるくくずもち 鉄分強化チーズ	594kcal 20.1g
15	木	ご飯 玉子と豚肉のオイスター炒め マカロニサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 玉子 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 マカロニ きゅうり コーン ごぼう 万能ねぎ ヨーグルト	牛乳 小豆ういろう	521kcal 22.2g
16	金	油揚げと人参のご飯 白糸タラのサクサクフライ もやしとわかめの中華和え みそ汁 みかん	米 油揚げ 白糸タラ 白菜 鶏肉 もやし ワカメ さつま芋 長ねぎ みかん	牛乳 ホットケーキ	638kcal 25.9g
17	土	スパゲッティナポリタン キャベツのツナサラダ みるくスープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ツナフレーク かぼちゃ コーン 牛乳	牛乳 塩もみきゅうり 鉄分強化ふりかけおにぎり	577kcal 18.4g
19	月	鉄分強化！ふりかけご飯 炒りおから 鶏ささみと小松菜の炒め物 みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 インゲン 油揚げ おから かぶ ごぼう	牛乳 かぼちゃのきなこゴマ団子	605kcal 22.1g
20	火	ご飯 ポテトツナコロッケ 豚肉と大根の炒め煮 すまし汁	米 じゃが芋 ツナフレーク 玉ねぎ パセリ トマト 豚肉 大根 人参 焼き麩 なめこ	牛乳 キャロット蒸しパン	572kcal 23.0g
21	水	にゅうめん さつま芋のごまがらめ オレンジ	ソーメン 油揚げ 白菜 人参 鶏肉 万能ねぎ いり胡麻 さつま芋 オレンジ	牛乳 炊き込みご飯	640kcal 19.3g
22	木	ご飯 鮭の竜田揚げ 冬至かぼちゃ みそ汁 ヨーグルト 《イベント献立》	米 鮭 キャベツ かぼちゃ 小豆 玉子 豆腐 ヨーグルト	牛乳 アップルゼリー 鉄カルシウムウエハース	598kcal 23.2g
23	金	トナカイライス ローストチキン スープ スパゲッティサラダ みかん 《イベント献立》	米 花かつお ウィンナー 鶏肉 ニンニク 玉ねぎ 人参 スパゲッティ コーン きゅうり 白菜 かぶ みかん	牛乳 チーズケーキ	606kcal 21.0g
24	土	ご飯 ひき肉入り玉子焼き みそ汁 豆腐のきのこあんかけ りんご	米 玉ねぎ 鶏肉 玉子 豆腐 人参 グリンピース えのき キャベツ ワカメ りんご	牛乳 パイン缶 カラメルポテト	663kcal 21.5g
26	月	ポークカレーライス 白菜サラダ りんご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 カレールー 白菜 パプリカ りんご	牛乳 小松菜豆乳ケーキ	538kcal 20.0g
27	火	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンソテー お豆腐サラダ みそ汁	米 鶏肉 人参 豆腐 きゅうり コーン 大根 花麩	牛乳 白桃缶 コロコロかぼちゃ揚げ	691kcal 22.4g
28	水	ご飯 カラスカレイのごま焼き 鶏肉とキャベツのだし煮 みそ汁 オレンジ	米 カラスカレイ いり胡麻 玉ねぎ あおさ粉 鶏肉 キャベツ 人参 玉子 長ねぎ オレンジ	牛乳 みるくくずもち 鉄分強化チーズ	595kcal 20.4g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合もあります。