



# 12月の給食献立表



令和4年11月30日

北平田保育園

	日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	栄養価 (以上児)
					熱と力になる	血や肉や骨になる	体の潤しを整える			
1	木	にこにこ広場	ナポリタン キャベツのさっぱりサラダ 肉団子スープ・ゼリー	スパゲティ 炒りごま 片栗粉・油	ベーコン・チーズ 鶏ひき肉 卵・ゼリー	玉葱・ビーマントマト キャベツ・きゅうり 白菜・人参	野菜ジュース	★選択メニュー 牛乳		
2	金		五目卵焼き ひじき煮・ぶりかけ みそ汁・りんご	油 砂糖 じゃが芋	鶏ひき肉・卵 ひじき・さつま揚げ みそ・煮干し	人参・椎茸・葱 じらたき・いんげん チゲン菜・ゆかり・りんご	ビスコ 麦茶	バームクーヘン 牛乳	E389 F15.1 P19.4 食塩2.7	
3	土		クリームシチュー ぶりかけ 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋 油	鶏もも肉 牛乳	玉葱・人参 しめじ・野菜ジュース バナナ		お菓子 牛乳	E349 F9.9 P11.9 食塩1.8	
5	月		ブリの香味揚げ 野菜の和えもの みそ汁・バナナ	片栗粉 油 炒りごま	ブリ かまぼこ 薄揚げ・煮干し	キャベツ・人参・もやし ほうれん草・椎茸 葱・バナナ	粉ふき芋 麦茶	おっとと ☆オレンジジュース	E400 F16.8 P22.8 食塩2.4	
6	火		ササミフライ ミックスキヤベツ みそ汁・りんご	薄力粉 パン粉 油	ササミ肉 卵・薄揚げ みそ・煮干し	キャベツ・人参 大根・葱 りんご	バナナ	★ハリハリおにぎり 麦茶	E384 F19.2 P18.1 食塩2.0	
7	水		豚肉と根菜のみそ煮 おかか納豆 すまじ汁・ヨーグルト	砂糖 油 焼き麸	豚もも肉 昆布・みそ・煮干し 納豆・かつお節・ヨーグルト	大根・つきこん・人参 レンコン・椎茸・にんにく 生姜・ほうれん草・えのき	りんご	★芋けんぴ 牛乳	E390 F11.0 P21.5 食塩2.6	
8	木		八宝菜 手作りシウマイ わかめスープ・ラフランス	片栗粉 シュウマイ皮 ごま油	豚もも肉・豚ひき肉 わかめ・豆腐 鶏ガラ	玉葱・人参・小松菜 白菜・もやし・生姜 ラフランス	ヤクルト	★洋風おこし 牛乳	E421 F18.1 P16.1 食塩1.7	
9	金		鮭の西京焼き 大根サラダ・黒豆煮 納豆汁・みかん	砂糖 マヨネーズ	鮭・みそ ハム・黒豆・納豆 豆腐・煮干し	大根・きゅうり・人参 コーン・こんにゃく 芋がら・なめこ・葱・みかん	バナナ	源氏パイ 牛乳	E407 F14.6 P23.0 食塩2.4	
10	土		ハツシュドポーク 牛乳・ぶりかけ バナナ	じゃが芋 油	豚もも肉 牛乳	玉葱・人参 しめじ・バナナ		お菓子 ジュース	E384 F19.2 P15.5 食塩2.0	
12	月		豚肉のカレーソテー ポテトサラダ 春雨スープ・りんご	油 じゃが芋 マヨネーズ・春雨	豚肩肉 わかめ 鶏ガラ	ビーマン・玉葱・生姜 にんにく・きゅうり・人参 みかん缶・コーン・りんご	南瓜の甘煮 麦茶	サッポロポテト ☆白ブドウジュース	E273 F11.4 P12.0 食塩1.4	
13	火		赤魚の甘辛揚げ お浸し 根菜汁・バナナ	片栗粉・砂糖 油 じゃが芋	赤魚 豆腐・かまぼこ みそ・煮干し	キャベツ・人参 ほうれん草・椎茸 バナナ	みかん	★チーズチヂミ 牛乳	E457 F17.6 P21.1 食塩2.8	
14	水	ゆうぎ発表会 総練習	みそおでん風煮 生姜醤油和え ゆかり・みかん	砂糖	うずら卵・厚揚げ 豚もも肉・竹輪・さつま揚げ みそ・煮干し・昆布	大根・こんにゃく キャベツ・きゅうり 生姜・ゆかり・みかん	りんごジュース	★バナナサンド 牛乳	E329 F16.4 P19.3 食塩2.6	
15	木		鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ なめこ汁・りんご	マカロニ マヨネーズ マーマレード	鶏もも肉 豆腐 みそ・煮干し	生姜・にんにく きゅうり・人参・コーン なめこ・りんご	バナナ	★焼きおにぎり 麦茶	E349 F16.0 P18.6 食塩1.8	
16	金		麻婆豆腐 おかか和え もやしスープ・みかん	砂糖 片栗粉 油	豆腐・豚ひき肉 エビ・みそ・かつお節 ナルト・鶏ガラ	葱・人参・椎茸 にんにく・生姜・白菜 もやし・小松菜・みかん	ぶどうジュース	チヨイスビスケット 牛乳	E464 F20.8 P23.7 食塩2.9	
17	土	ゆうぎ発表会	お菓子袋							
19	月		スパニッシュオムレツ ツナサラダ・のり佃煮 白菜スープ・バナナ	じゃが芋 マヨネーズ	卵・ベーコン チーズ・牛乳・ツナ のり・鶏もも肉・鶏ガラ	キャベツ・きゅうり 人参・白菜・ほうれん草 コーン・バナナ	星食べよ 麦茶	かつばえびせん ☆オレンジジュース	E548 F28.1 P21.5 食塩2.0	
20	火	誕生会	焼肉バーガー <sup>コールスロー・フライドポテト コンソメスープ・プリン</sup>	ロールパン 油 じゃが芋	豚もも肉 チーズ・ベーコン 鶏ガラ・プリン	玉葱・人参 バセリ・キャベツ・きゅうり トマト	野菜ジュース	★ケーキ 麦茶		
21	水	リトミック	さばのみぞ焼き ごま和え みそ汁・みかん	砂糖 すりごま	さば・みそ 厚揚げ 煮干し	もやし・人参・きゅうり しめじ・小松菜 みかん	りんご	★冬至南瓜 牛乳	E282 F11.0 P16.6 食塩2.2	
22	木		豆腐入りナゲット 春雨サラダ みそ汁・バナナ	油・砂糖・薄力粉 パン粉・ごま油 春雨	鶏ひき肉 豆腐・わかめ 厚揚げ・みそ・煮干し	もやし・キャベツ 人参・バナナ	みかん	★雪だるまクッキー 牛乳	E345 F11.6 P14.5 食塩1.6	
23	金	サッカー(国体) 5歳児	チキンライス ハンバーグ・ブロッコリー・サラダ コーンスープ・みかん	ごはん パン粉・油 じゃが芋・マヨネーズ	豚ひき肉・鶏もも肉 卵・牛乳 鶏ガラ	コーン・玉葱・人参・きゅうり ビーマン・トマト・ブロッコリー みかん	バナナ	アイス		
24	土		豚汁 ぶりかけ・牛乳 バナナ	じゃが芋	豚もも肉 厚揚げ・牛乳 みそ・煮干し	人参・しめじ ごぼう・葱・つきこん バナナ		お菓子 ジュース	E321 F9.3 P15.9 食塩1.8	
26	月	バス代振替日	ポークカレー ひじきサラダ ジョア・バナナ	油 じゃが芋	豚もも肉・牛乳 ひじき ジョア	玉葱・人参 キャベツ・コーン・きゅうり バナナ	さつまいの甘煮 麦茶	ばかりけ ☆キャロットジュース	E414 F17.2 P15.4 食塩1.6	
27	火		豚肉の塩麹炒め 浅漬け みそ汁・みかん	油 砂糖 片栗粉	豚もも肉 昆布 みそ・煮干し	キャベツ・ビーマン 人参・玉葱・生姜 かぶ・きゅうり・大根・みかん	りんご	★五平餅 麦茶	E444 F25.9 P21.5 食塩2.0	
28	水		年越しうどん 野菜の和え物 ヨーグルト	うどん 炒りごま	豚もも肉・厚揚げ かまぼこ・昆布・サバ節 ヨーグルト	ほうれん草・葱 キャベツ・もやし 人参	バナナ	源氏パイ 牛乳		

☆:未満児牛乳 ★:手作りおやつの日

●:完全給食の日

●:庄内浜お魚デー

●:お魚の日

今月のにこにこ広場のメニューとおやつを考えてくれたのは、

はるとくん・きっぺいくんです(^^♪



9日は、大黒様のお歳夜メニュー(神様の年越しを祝う日)です。  
豆料理を食べてその年の収穫を感謝し子孫繁栄をお祝いするよ!!

E:エネルギー P:タンパク質

F:脂肪 食塩:塩分相当量

