

令和 3年度



# 12月給食献立表

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)	
									主食	午前おやつ 午後おやつ
月	13 27	和風スパゲッティ カミカミサラダ 冬野菜の豚汁	① 267kcal ② 10.4g ③ 11.8g ④ 1.8g	スパゲッティ 油 三温糖 マヨネーズ 里芋 こんにゃく	ベーコン ロースハム 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	玉葱 わけぎ しめじ しいたけ ごぼう 人参 ねぎ きゅうり 白菜 大根 ごぼう 切干大根 かつお れんこん	塩 こしょう	麦茶 ★スティック さつま芋フライ	ロールパン	牛乳 ウエハース  麦茶 ★さつま芋フライ
火	14 28	さばの竜田揚げ ほうれん草のナムル フルーツ(りんご)	① 212kcal ② 10.0g ③ 12.1g ④ 0.9g	油 片栗粉 ごま油 三温糖	さば	人参 生姜 ほうれん草 もやし 海苔 フルーツ	塩 こしょう しょうゆ 酢	スプリーム オレンジ ビスケット 小魚	五目うどん	牛乳 クラッカー  麦茶 ルンズ ビスケット
水	1 15	鶏肉の味噌焼き わかめの酢の物 ミネストローネ	① 204kcal ② 13.6g ③ 11.2g ④ 1.4g	三温糖	鶏肉 味噌 ベーコン 大豆 しらす干し	きゅうり 玉葱 人参 キャベツ トマト 切り わかめ	酢 しょうゆ コンソメ	スプリーム りんご クッキー 小魚	鮭ごはん	牛乳 パイ  牛乳 りんご クッキー
木	2 16	八宝菜 ポテトサラダ かにかまスープ	① 285kcal ② 12.6g ③ 14.9g ④ 2.2g	油 片栗粉 三温糖 マヨネーズ じゃが芋	豚肉 えび かまぼこ かにかま 魚肉ソーセージ	ねぎ 白菜 生姜 人参 たけのこ キハチ しいたけ わかめ きゅうり もやし	塩 こしょう 中華味	麦茶 みかん せんべい	ごはん	牛乳 卵ボーロ  麦茶 みかん せんべい
金	3 17	シーフードカレー ゆでウィンナー チーズサラダ	① 241kcal ② 12.2g ③ 13.1g ④ 1.3g	油 じゃが芋 三温糖	えび ウィンナー チーズ	玉葱 トマト 人参 レタス きゅうり	カレールウ 塩 こしょう 酢	麦茶 ★鶏そぼろ おにぎり	ごはん	牛乳 小麦せんべい  麦茶 ★鶏そぼろ おにぎり
土	4 18	チキンナゲット 野菜ソテー 味噌汁	★お誕生日会メニュー(8日) ♪ミートスパゲッティ♪星の口♪ごぼうサラダ♪みかん おやつ ♪麦茶♪シュガートースト							牛乳 卵ボーロ  麦茶 ミゼリー せんべい
月	6 20	すすきのチーズ焼き 切干大根のナポリタン かぶとベーコン のスープ	① 304kcal ② 22.5g ③ 11.4g ④ 2.0g	油 三温糖	すすき スライス ウィンナー ベーコン	切干大根 玉葱 パプリカ ピーマン パセリ かぶ 人参	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	スプリーム バナナ クラッカー 小魚	ロールパン	牛乳 ビスケット  牛乳 バナナ クラッカー
火	7 21	鶏のレモン煮 スパゲッティサラダ 花麩の味噌汁	① 301kcal ② 14.1g ③ 18.8g ④ 1.7g	油 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 花麩 サラシ	鶏肉 ツナ 味噌 煮干し	きゅうり 人参 小松菜	レモン果汁 塩 こしょう	麦茶 ヨーグルト ウエハース	わかめ ごはん	牛乳 パイ  ヨーグルト ウエハース
水	22 冬至	厚揚げの煮物 白菜の和え物 かぼちゃの味噌汁	① 139kcal ② 8.0g ③ 4.4g ④ 2.2g	油 三温糖 こんにゃく	厚揚げ 味噌 かつお節 油揚げ	人参 れんこん しいたけ ねぎ グリーンピース 白菜 大根 かぼちゃ しいたけ	しょうゆ 塩	麦茶 ★かぼちゃ 蒸しパン	かぼちゃ ほうとう	牛乳 せんべい  麦茶 ★南瓜蒸しパン
木	9 23	きのこハンバーグ ブロッコリーと 卵のサラダ オニオンスープ	① 365kcal ② 19.9g ③ 16.4g ④ 2.0g	パン粉 油 三温糖	豚肉 卵 牛乳 ベーコン	しめじ 玉葱 人参 まいたけ ブロッコリー	かつお節 塩 こしょう コンソメ	スプリーム ★マカロニ きな粉	ごはん	牛乳 卵ボーロ  牛乳 ★マカロニ きな粉
金	10	手作り春巻き 根菜サラダ フルーツ(バナナ)	① 217kcal ② 9.9g ③ 9.2g ④ 0.8g	油 片栗粉 マヨネーズ 春巻きの皮 三温糖	豚ひき肉 ツナ	もやし 人参 ピーマン きゅうり れんこん コーン缶 フルーツ ほうれん草	塩 こしょう しょうゆ 酢	麦茶 ミニゼリー せんべい	鮭ごはん	牛乳 ウエハース  麦茶 ミゼリー せんべい
土	11 25	ハンバーグ 温野菜 野菜スープ	~ ★クリスマスメニュー★ (24日) ~ ♪シチュー ♪もみの木♪ハンバーグ ♪ブロッコリーサラダ ♪ロールパン(未満児主食) ※以上児は主食を持たせてください ★~おやつ~★ ♪ミルクティー ♪サンタの三色デザート							牛乳 卵ボーロ  麦茶 ミゼリー せんべい

★12月使用の旬の食材…ほうれん草、大根、白菜、長葱、ブロッコリー、みかん

12月の旬の食材にはビタミンCや食物繊維が多く含まれており、疲労回復や食欲促進など風邪の予防にも役立ちます

※22日のメニューは冬至に食べるとよいと言われている食材を多く含んでいます。ぜひご家庭でも実践してみてください♪

★手作り

※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。