



12月給食献立表

令和4年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ 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	5 19	豚肉とねぎの檸檬炒め パセリがけ わかめスープ	① 358kcal ② 18.3g ③ 15.0g ④ 1.3g	パセリ 油 三温糖 マヨネーズ	プレスハム 豚肉 豆腐 わかめ	長ねぎ 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 白菜 コーン缶 れんこん レモン	塩 酢 こしょう 中華だし しょうゆ	対峙 オレンジ ビスケット 小魚	ごはん	牛乳 ウエハース 牛乳 オレンジ ビスケット
火	6 20	お魚ハンバーグ ほうれん草のナムル 豚汁	① 373kcal ② 18.8g ③ 11.8g ④ 1.6g	油 パン粉 ごま油 ごま じゃが芋 こんにゃく	白身魚 豆腐 海苔 豚肉 味噌 煮干し	人参 玉葱 生姜 もやし ほうれん草 ごぼう 大根 長葱	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	麦茶 ★ヨーグルト スコーン	豚汁うどん	牛乳 クラッカー 麦茶★ヨーグルト スコーン
水	7 21	ハッシュドボーク チーズサラダ みかん	① 376kcal ② 14.4g ③ 9.4g ④ 0.7g	三温糖	豚肉 チーズ	玉葱 人参 しいたけ トマト レタス ブロッコリー みかん	ハッシュド肉 酢 塩 こしょう	麦茶 ★鶏そぼろ おにぎり	ごはん	牛乳 パイ 麦茶★鶏そぼろ おにぎり
木	1 15	八宝菜 和風ツナマヨサラダ 春雨スープ	① 322kcal ② 12.8g ③ 19.4g ④ 2.1g	油 片栗粉 マヨネーズ 春雨	豚肉 うずら卵 シーチキン わかめ	ねぎ 白菜 生姜 椎茸 人参 れんこん キャベツ 小松菜 もやし ブロッコリー	中華だし 塩 酢 こしょう しょうゆ	麦茶 1日 ★さつま芋フライ 15日★焼きいも	鮭ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 1日 ★さつま芋フライ 15日★焼きいも
金	2 16	鶏の照り焼き 大根の味噌田楽 旬野菜のスープ	① 348kcal ② 20.3g ③ 11.1g ④ 1.6g	三温糖	鶏肉 味噌	大根 人参 れんこん 里芋 白菜 万能ねぎ	しょうゆ 料理酒 和風だし コンソメ	対峙 ミニゼリー せんべい 小魚	ジャムパン	牛乳 クッキー 牛乳 せんべい ミニゼリー
土	3 17	子キンナゲット 野菜ソテー 味噌汁	★お誕生日会メニュー(12日) ♪ドリア ♪ブロッコリーとトマトのサラダ ♪コンソメスープ(花麩) おやつ ♪麦茶 ♪スノーボール							牛乳 卵ボーロ 麦茶 ミゼリー せんべい
月	26	麻婆白菜 切干大根のマリネ風 豆腐の味噌汁	① 317kcal ② 13.1g ③ 14.6g ④ 1.6g	油 三温糖	豚肉 プレスハム 木綿豆腐 味噌 煮干し	白菜 長葱 切干大根 玉葱 人参 パプリカ 小松菜	酢 塩 こしょう しょうゆ	麦茶 ★マシュマロ ボール	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★マシュ マロボール
火	13 27	筑前煮 さつま芋サラダ りんご	① 476kcal ② 11.5g ③ 13.3g ④ 1.4g	さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 プレスハム	人参 れんこん ごぼう 筍 椎茸 ほうれん草 りんご	しょうゆ 料理酒 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 麦茶 ヨーグルト ウエハース
水	14 28	シーフードカレー チーズ ツナサラダ	① 384kcal ② 27.6g ③ 10.7g ④ 1.9g	油 じゃが芋 三温糖	シーフード ミックス チーズ シーチキン	人参 玉葱 レタス トマト ブロッコリー	カレールウ ソース ケチャップ 酢 塩 こしょう	スキムミルク ★ジャカジャカ ココアパン	ごはん	牛乳 せんべい 牛乳 ★ジャカジャカ ココアパン
木	8 22	ひじきとごまつくね かぼちゃの煮物 かに玉スープ	① 362kcal ② 15.2g ③ 16.4g ④ 1.4g	パン粉 ごま 三温糖	鶏肉 豆腐 ひじき 卵 カニカマ さつま揚げ	玉葱 人参 かぼちゃ ほうれん草	和風だし 塩 料理酒 しょうゆ コンソメ	麦茶 ★ゆずの マドレーヌ	かに玉 うどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★ゆずの マドレーヌ
金	9	白身魚のフリッター ほうれん草のごま和え けんちん汁	① 347kcal ② 21.3g ③ 9.9g ④ 1.1g	油 小麦粉 ごま 三温糖	たら 卵 油揚げ 木綿豆腐	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 里芋 長葱	塩 こしょう しょうゆ 和風だし	対峙 バナナ パイ 小魚	ロールパン	牛乳 ウエハース 牛乳 パイ バナナ
土	10 24	ハンバーグ 温野菜 野菜スープ	～★クリスマスメニュー★(23日)～ ♪チューリップ揚げ(未満児 フライドチキン) ♪白菜ミモザサラダ ♪クリームスープ ※以上児は主食を持たせてください ★～おやつ～★ ♪麦茶 ♪デコレーションケーキ(以上児さんクッキング) 🍷エプロン、三角巾、マスクを持たせてください🍷							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、ゆず

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南瓜とお風呂に入れて疲れを取るゆずを使用したメニューになっています◎

★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。