12月　献　立　表

令和４年度

日	曜	おやつ	昼食	３時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
1	木	ヤクルト	親子丼 シーザーサラダ Ｑちゃん漬け 味噌汁	おでん	油 米 砂糖 麩	乳酸飲料 鶏肉 ナルト 卵 竹輪	人参 玉葱 胡瓜 レタス 小松菜 大根	374 448	13.6 16.6	8.2 10.2
2	金	りんごジュース	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	野菜バー 牛乳	油 米 蒟蒻 じゃが芋	豚肉 ハム 牛乳	玉葱 人参 トマト キャベツ 胡瓜	454 552	12.8 15.8	12.4 15.5
3	土	乳酸飲料	ハンバーガー スープ		パン 砂糖	乳酸飲料 ハンバーグ	レタス 人参	244 290	11.1 13.0	7.3 8.9
4	日									
5	月	牛乳	青椒肉絲 ちくこん煮 五目ナムル 味噌汁	フランクフルト りんごジュース	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉 蒟蒻	牛乳 豚肉 竹輪 ハム フランクフルト	たけのこ ピーマン パプリカ いんげん 人参 胡瓜 もやし しめじ えのき 白菜 きくらげ	541 667	22.3 27.7	22.2 27.7
6	火	乳酸飲料	白身魚フライ 納豆 キャベツのレモンドレッシング さつま汁	ヨーグルト ウエハース	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉 蒟蒻	乳酸飲料 ホキ しらす 豚肉	青のり キャベツ 人参 レモン 大根 長葱	495 594	24.4 29.2	10.5 13.3
7	水	プチゼリー	こぎつねご飯 中華風卵焼き 切干大根のサラダ 味噌汁	じゃが芋もち 麦茶	油 米 砂糖 春雨 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 油揚 豚肉 卵 ハム	人参 ごぼう 干椎茸 たけのこ にら 切干大根 胡瓜 もやし 水菜	440 545	15.6 19.4	13.8 17.2
8	木	牛乳	焼肉丼 がんも煮 グリーンサラダ スープ	せんべい オレンジジュース	油 米 砂糖	牛乳 豚肉 がんも	人参 にら 胡瓜 アスパラ レタス チンゲン菜 コーン	578 708	16.6 20.5	27.9 34.8
9	金	牛乳	チキントマト煮 ジャーマンポテト 大根サラダ 味噌汁	キウイフルーツ ぴよっちサブレ	油 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン カニカマ	玉葱 マッシュルーム トマト缶 パプリカ 大根 胡瓜 ほうれん草 椎茸 長葱	477 588	19.3 24.0	16.4 20.5
10	土	乳酸飲料	けんちんうどん くだもの		うどん	乳酸飲料 豆腐	人参 大根 ごぼう	168 194	7.9 8.9	1.8 2.1
11	日									
12	月	牛乳	青菜ごはん ポークビーンズ ブロッコリーサラダ スープ	鶏ちゃんこ	油 米 砂糖 蒟蒻	牛乳 大豆 ベーコン 鶏肉 油揚	人参 玉葱 トマト缶 ブロッコリー 胡瓜 しめじ チンゲン菜 えのき 大根 長葱	426 524	13.8 17.1	16.5 20.6
13	火	乳酸飲料	ヒレカツ キャベツのサラダ 昆布の佃煮 なめこの味噌汁	ホットビスケット 牛乳	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉	乳酸飲料 豚肉 卵 魚肉ソーセージ 豆腐 生クリーム 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 昆布 長葱 なめこ	509 613	22.8 27.4	13.4 16.6
14	水	牛乳	鮭の塩焼き ごぼうサラダ わかめの酢の物 味噌汁	おかかチーズおにぎり 麦茶	米 砂糖	牛乳 鮭 ハム チーズ	ごぼう 人参 胡瓜 わかめ エリンギ 玉葱	436 554	18.6 23.4	11.5 14.4
15	木	牛乳	にんじんご飯 ぎょうざ フレンチサラダ スープ	おっとっと 野菜ジュース	油 米	牛乳 さつま揚げ	人参 レタス 胡瓜 りんご キャベツ きくらげ	378 465	8.7 10.8	8.9 11.2
16	金	きなこ餅	チキンカレー 福神漬け 麦茶 みかん	ラスク スポロン	油 米 砂糖 じゃが芋 マーガリン	鶏肉 きな粉	玉葱 人参 トマト缶	627 726	17.9 20.2	9.9 11.8
17	土	乳酸飲料	クリームスパゲティ スープ		油 バター スパゲティ	ベーコン 牛乳	玉葱 しめじ エリンギ 人参	208 244	8.7 9.9	6.5 8.0
18	日									
19	月	牛乳	豚すき焼き もやしナムル きゅうりとたくあんのごま和え スープ	たこ焼き カルピス	油 米 砂糖 白滝	牛乳 豚肉 ナルト	椎茸 人参 白菜 長葱 もやし しめじ 胡瓜 かぶ かぶの葉	456 561	14.3 17.7	18.1 22.6
20	火	乳酸飲料	ハムカツ 納豆 ボイルキャベツ 豚汁	フルーチェ プリッツ	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉 蒟蒻 じゃが芋	乳酸飲料 ハム 卵 納豆 しらす 豚肉 豆腐	青のり キャベツ 人参 大根 玉葱	525 632	21.1 25.3	10.9 13.4
21	水	りんごジュース	ホッケの塩焼き かぼちゃ煮 白菜サラダ スープ	ひじきトースト 牛乳	米 砂糖	ホッケ チーズ 牛乳	南瓜 白菜 人参 胡瓜 りんご もやし にら ひじき	433 525	17.2 21.3	13.1 16.4
22	木	牛乳	肉じゃが 青菜としめじのソテー 海藻サラダ 味噌汁	アンパンマンビスケット ジョア	油 米 砂糖 白滝	牛乳 豚肉 はんぺん	玉葱 人参 チンゲン菜 しめじ レタス 胡瓜 海藻 小松菜	491 581	16.9 19.5	12.7 15.6
23	金	ヤクルト	ウインナードリア 鶏肉のパン粉焼き フラワーサラダ 星のスープ ゼリー	とうふドーナツ ぶどうジュース	油 米 砂糖 オリーブ油 麩	乳酸飲料 豚肉 ウインナー 牛乳 鶏肉 豆腐	玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー カリフラワー 胡瓜 コーン 水菜	610 724	26.6 32.0	15.7 19.4
24	土	乳酸飲料	焼きそば スープ		油 中華麺	乳酸飲料 豚肉	キャベツ 人参 もやし	191 224	8.4 9.5	4.1 5.0
25	日									
26	月	牛乳	わかめごはん 五目卵焼き れんこんサラダ 味噌汁	ワンタンスープ	油 米 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 ハム	わかめ 人参 たけのこ 椎茸 蓮根 胡瓜 大根 舞茸 万能葱 もやし きくらげ チンゲン菜	388 477	14.8 18.4	13.9 17.3
27	火	ヤクルト	豆腐のうま煮 アスパラベーコン ツナとコーンのサラダ スープ	バナナ せんべい	油 米 砂糖 片栗粉	乳酸飲料 豆腐 豚肉 ベーコン ツナ	人参 椎茸 アスパラ キャベツ 胡瓜 コーン レモン 玉葱 水菜	450 535	12.3 14.8	13.6 16.1
28	水	牛乳	ひき肉ごはん タラのポテト焼き トマトサラダ 味噌汁	ロッククッキー りんごジュース	油 米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター コーンフレーク	牛乳 豚肉 タラ チーズ 卵	人参 レタス 胡瓜 トマト しめじ 長葱	488 586	19.0 23.6	12.2 15.1
29	木		休園							
30	金		休園							
31	土		休園							

★献立は都合により変更することがあります。上が３歳未満児、下が３歳以上児の栄養価です。

寒い朝には、体が起きる朝食を

温かいスープや味噌汁、おでんやシチューなどの煮込み料理は、おなかの中から体を温めてくれます。根菜類やいも類、ねぎやしょうがも体を温める食材です。食事をすることで体温が上がるので、熱の材料となる炭水化物・たんぱく質・脂質もしっかりとりましょう。ごはん、魚・肉・大豆製品・卵などのおかず、根菜たっぷりの味噌汁で、寒い朝もしっかり目覚めさせてあげてください。

手軽で、栄養たっぷり！乳製品

牛乳・ヨーグルト チーズなどは、調理してもそのままでも食べられ手軽に栄養が摂取できる食品です。これらの乳製品のたんぱく質は人の体内で作ることのできない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。たんぱく質の他にも脂質・カルシウム・ビタミンなどの栄養素が含まれていて乳製品に含まれるカルシウムは他の食品にくらべて吸収率が高いと言われています。