

12月給食献立表

上鳥羽保育園
2021年 12月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 水	ごはん 鱈のホイル焼き 金時豆 味噌汁	ごはん/三温糖/じゃがいも/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/★マヨネーズ(全卵型)	★大豆(国産、乾)/★木綿豆腐/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	ぶなしめじ/玉葱/にんじん/だいこん	牛乳 ジャガマヨステック ☆	1杯分 - 503 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g
2 16 木	チキンライス パスタサラダ おくらスープ	ごはん/サラダ油/★スパゲッティ/★マヨネーズ(全卵型)/★有塩バター/上白糖/★薄力粉	★鶏若鶏肉モモ(皮なし)/★ロースハム/★木綿豆腐/★牛乳/★卵白	にんじん/玉葱/青ピーマン/きゅうり/えのきたけ/オクラ/レモン	牛乳 にんじんクッキー ☆	1杯分 - 605 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 1.3 g
3 17 金	ぶどうパン ポトフ ハムサラダ	★ぶどうパン/じゃがいも	★ウィンナー/★ロースハム/★牛乳	キャベツ/にんじん/玉葱/きゅうり	牛乳 ぱりんこ	1杯分 - 520 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
4 18 土	豆乳鍋うどん しゅうまい	★うどん(ゆで)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/サラダ油	★豚ロース(脂身付き)/★豆乳/こんぶ/★米みそ(甘みそ)/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳/★たまご	にんじん/はくさい/ぶなしめじ/青ねぎ	牛乳 ドーナツ	1杯分 - 535 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.9 g
6 20 月	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	ごはん/★パン粉(乾燥)/サラダ油/じゃがいも/★マヨネーズ(卵黄型)/★食パン(市販品)	★牛ひき肉/★豚ひき肉/★鶏若鶏肉ひき肉/★牛乳/★たまご/★米みそ(淡色辛みそ)/かつお加工品(かつお節)/★プロセス	玉葱/きゅうり/にんじん/とうもろこし缶詰(ホル)/キャベツ/★だいずもやし	牛乳 チーズトースト ☆	1杯分 - 644 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 26.0 g 食塩相当量 2.4 g
7 21 火	ごはん 牛肉と厚揚げの卵とじ 味噌汁	ごはん/板こんにゃく/三温糖	★厚揚げ/★たまご/★和牛肩ロース(脂身付き)/★豆みそ/★牛乳	はくさい/にんじん/だいこん/なめこ(水煮缶詰)/青ねぎ	牛乳 プチセサミ	1杯分 - 503 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 0.9 g
8 22 水	ごはん ししゃもの塩焼き ほうれん草の白和え うすくず汁	ごはん/★ごま(いり)/上白糖/かたくり粉/★薄力粉	ししゃも(生干し)/★木綿豆腐/★豚ロース(脂肪なし)/★たまご/★米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草/にんじん/えのきたけ/だいこん/青ねぎ	ごませんべい ☆	1杯分 - 635 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 32.1 g 食塩相当量 1.3 g
9 23 木	鯛飯 レンコンと豚肉の梅炒め スープ	ごはん/板こんにゃく/ごま油/じゃがいも/★薄力粉/★無塩バター/三温糖	まだい(養殖)/★豚肩ロース(脂身付)/★牛乳/★たまご/あずき(つぶ)	にんじん/糸みつば/れんこん/青ピーマン/梅(塩漬)/チンゲンツァイ	牛乳 小倉ケーキ ☆	1杯分 - 597 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.8 g
10 24 金	黒糖パン ホワイトスープ ワカメサラダ	黒砂糖/★ロールパン/★有塩バター/★薄力粉/三温糖/★ごま(いり)	★ベーコン/★牛乳/生わかめ	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/グリーンピース(水煮缶詰)/きゅうり/とうもろこし缶詰(ホル)	牛乳 ぱりんこ	1杯分 - 504 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 3.3 g
11 25 土	親子うどん みかん	★うどん(生)/★プレミックス粉(ホットケーキ用)/サラダ油	★鶏若鶏肉胸(皮付き)/★焼き抜きかまぼこ/★たまご/★牛乳	にんじん/青ねぎ	牛乳 せんべい	1杯分 - 648 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 4.1 g
13 27 月	ごはん から揚げ カラフルサラダ 味噌汁	ごはん/★小麦(玄穀・国産、普通)/かたくり粉/サラダ油/じゃがいも/★薄力粉/★有塩バター/上白糖/粉糖	★鶏若鶏肉胸(皮なし)/かつお缶詰油漬フレーク/カットわかめ/★米みそ(淡色辛みそ)/★牛乳	エリンギ/キャベツ/とうもろこし(冷凍)/きゅうり/にんじん/玉葱	牛乳 スノーボール ☆	1杯分 - 589 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 1.0 g
14 28 火	ごはん 回鍋肉 スープ	ごはん/三温糖/ごま油/かたくり粉	★豚肩ロース(脂身付)/★米みそ(赤色辛みそ)/★牛乳	キャベツ/玉葱/にんじん/青ピーマン/★だいずもやし/ぶなしめじ/こまつな/とうもろこし(加糖冷凍)/パセリ	牛乳 ぼたぼた焼き	1杯分 - 473 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.2 g

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)