

# 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 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 (市販型)	★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/板こんにやく /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)	ほうれんそう/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/板こんにやく /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 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(か-補冷凍) /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)