

12月給食献立表

上鳥羽保育園
2022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 木	さつまいもご飯 白菜の塩昆布和え 豚汁	ごはん／さつまいも／ じゃがいも／板こんに ゃく／★無塩バター	まぐろ缶詰(味付けレ ン)／★塩昆布／★豚モ モ(脂身付き)／★木綿 豆腐／★米みそ(淡色 辛みそ)／★牛乳	はくさい／にんじん／ だいこん／ねぎ／玉葱 ／とうもろこし(冷 凍)	牛乳 コーンバター ☆	エネルギー - 455 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 0.9 g
2 16 金	食パン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	★食パン(市販品)／ じゃがいも／上白糖／ ★マカロニ／★マヨ ネーズ(卵黄型)	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★ロースハム／ ★牛乳	にんじん／玉葱／ぶな しめじ／えのきたけ／ トマト缶詰(ホール) ／きゅうり	牛乳 プチえびせんべい	エネルギー - 557 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g
3 10 土	カレーうどん チーズ	★うどん(ゆで)／かた くり粉	★豚モモ(脂身付き)／ ★油揚げ／★プロセス チーズ／★牛乳	玉葱／にんじん／青ね ぎ	牛乳 プチうす焼き	エネルギー - 460 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.7 g
5 19 月	ごはん 野菜のチャプチェ わかめスープ	ごはん／緑豆はるさめ ／三温糖／ごま油／★ 食パン(市販品)	★豚ロース(脂身付き) ／カットわかめ／★絹 ごし豆腐／★たまご／ ★牛乳	にんじん／玉葱／青 ピーマン／干し椎茸／ いちごジャム(高糖度)	牛乳 いちごジャムトースト ☆	エネルギー - 601 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.4 g
6 20 火	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 味噌汁	ごはん／さといも(冷 凍)／板こんにゃく／ じゃがいも／三温糖／ ごま油／サラダ油／さ つまいも	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★大豆(水煮缶 詰)／★うずら卵(全 卵)／★米みそ(淡色 辛みそ)／★牛乳	にんじん／さいいんげ ん／だいこん／しょう が／こまつな／玉葱／ なめこ／青ねぎ	牛乳 マリー	エネルギー - 642 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g
7 21 水	ごはん ブリ大根 かぼちゃの煮物 味噌汁	ごはん／三温糖／★薄 力粉／サラダ油／★マ ヨネーズ(全卵型)	ぶり／★絹ごし豆腐／ ★米みそ(淡色辛みそ) ／★牛乳／★たまご／ ★焼き竹輪／あおのり ／かつお加工品(削り 節)	だいこん／ごぼう／に んじん／西洋かぼちゃ ／ほうれんそう／ぶな しめじ／キャベツ／青 ねぎ	牛乳 ネギ焼き ☆	エネルギー - 626 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.8 g
8 22 木	チキンライス ナムル スープ	ごはん／サラダ油／な たね油／三温糖／★ご ま(いり)／じゃがい も／★有塩バター／上 白糖／★薄力粉	★鶏若鶏肉モモ(皮な し)／★たまご／★牛 乳／★卵白	にんじん／玉葱／青 ピーマン／ブロッコリ ／もやし／きゅうり／チ ンゲンツアイ／えのき たけ／レモン	牛乳 にんじんクッキー ☆	エネルギー - 573 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.1 g
9 金 23	黒糖パン ベーコンときのこの ホワイトスープ グリーンピースのサラダ クリスマスメニュー	黒砂糖／★ロールパン ／じゃがいも／★有塩 バター／★薄力粉／★ マヨネーズ(全卵型)	★ベーコン／★牛乳／ グリーンピース(揚げ 豆)／★かに風味かま ぼこ	玉葱／にんじん／ぶな しめじ／パセリ／キャ ベツ	牛乳 満月ボン	エネルギー - 564 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.9 g
10 24 土	他人うどん みかん	★うどん(ゆで)／★フ レミックス粉(木クキ 用)／サラダ油	★和牛モモ(脂身付 き)／★たまご／★牛 乳	玉葱／にんじん／ねぎ ／ほうれんそう／温州 蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 ドーナツ	エネルギー - 505 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 3.1 g
12 26 月	ごはん 鶏のからあげ 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん／かたくり粉／ じゃがいも／★焼きふ (観世ふ)／上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／かつお加工品(か つお節)／★油揚げ／ ★米みそ(淡色辛みそ) ／★牛乳／★たまご	こまつな／にんじん／ とうもろこし(加熱冷 凍)／りよくとうもや し／玉葱／干しぶどう	牛乳 お麩プティング ☆	エネルギー - 551 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.3 g
13 27 火	ごはん 豚肉とブロッコリーの 中華炒め スープ	ごはん／じゃがいも／ サラダ油／三温糖／か たくり粉	★豚肩ロース(脂身付)／★絹ごし豆腐／★牛 乳	ブロッコリー／にんじ ん／玉葱／えのきたけ ／チンゲンツアイ	牛乳 ぱりんこ	エネルギー - 547 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.3 g
14 28 水	ごはん 鮭の葱味噌焼き 切干大根の煮物 すまし汁	ごはん／上白糖／三温 糖	★しろさけ／★米みそ (淡色辛みそ)／★油揚 げ／★焼き竹輪／★絹 ごし豆腐／★脱脂加糖 ヨーグルト	青ねぎ／しょうが／切 干しだいこん／にんじ ん／ほうれんそう	ヨーグルト ☆	エネルギー - 445 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.3 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)