

令和4年 12月分

幼児予定献立表

根岸星の子保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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					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 ／ 木	バリバリ春巻井 中華スープ ミルク豆乳かん	七分つき米／押麦／ごま油／春雨 (乾)／砂糖／サラダ油／わたん の皮／ごま(いり)／小麦粉／食塩 不使用バター	豚ひき肉(生)／乾燥わかめ(素干 し)／調製豆乳／牛乳	にんにく／青ピーマン／人参／え のきたけ／長ねぎ／ﾀﾏｷﾞ／レー ズン	牛乳 レーズン入りスコーン		16 ／ 金	中華丼 中華スープ オレンジ	七分つき米／ごま油／砂糖／片栗 粉／ごま(いり)／ﾎｯﾁｷﾞﾐｯｸｽ ／食塩不使用バター／サラダ油	豚モモ肉／木綿豆腐／牛乳／調製 豆乳	しょうが／にんにく／人参／ﾀﾏ ｷﾞ／白菜／もやし／小松菜／長ね ぎ／ﾊﾞﾚﾝｼﾞｱﾚﾝｼﾞ	牛乳 ココアケーキ	
2 ／ 金	ふりかけごはん 高野豆腐のそぼろあん 野菜のおかか和え 味噌汁	七分つき米／サラダ油／砂糖／片 栗粉／ﾎｯﾁｷﾞﾐｯｸｽ／食塩不使 用バター／サツマイモ	高野豆腐／鶏肉ひき肉(生)／花鰓 ／米みそ／牛乳	人参／青ピーマン／ﾀﾏｷﾞ／もやし ／キャベツ／小松菜／えのきた け	牛乳 さつま芋クッキー		17 ／ 土	こぎつねごはん 豚汁 バナナ	七分つき米／砂糖	鶏肉むね／油揚げ(生)／豚ﾎﾞﾂ(赤 肉、生)／絹ごし豆腐／米みそ／牛 乳	人参／だいこん(根、皮つき、生) ／ﾀﾏｷﾞ／バナナ(生)	牛乳 お菓子	
3 ／ 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分つき米／サラダ油	ウインナーソーセージ／鶏肉むね ／牛乳	ｽｲｰﾄﾎｰﾙﾂﾝ／ﾀﾏｷﾞ／人参／キャ ベツ／フロccoliリー(花序、生)／ りんご(皮むき、生)	牛乳 お菓子		19 ／ 月	豚丼 キャベツの中華和え コンソメスープ	七分つき米／しらたき／砂糖／片 栗粉／ごま油／ごま(いり)／ジャ ガイモ／小麦粉／サラダ油／パン 粉(乾燥)	豚モモ肉／牛乳	ﾀﾏｷﾞ／グリーンピース(冷凍)／ キャベツ／きゅうり／人参	牛乳 ポテトフライ	
5 ／ 月	七分米 鶏の甘辛和え 厚揚げの煮物 味噌汁	七分つき米／押麦／片栗粉／小麦 粉／サラダ油／砂糖／ジャガイモ ／ﾏﾅｰｽﾞ(卵不使用)	鶏肉むね／生揚げ／米みそ／牛乳 ／ウインナーソーセージ	にんにく／大根／グリーンピース (ゆで)／小松菜／ﾀﾏｷﾞ／ｽｲｰﾄﾎｰ ﾙﾂﾝ	牛乳 ウインナーとコーンの いももち		20 ／ 火	七分米 レバーのかりん揚げ もやしのさっぱり和え もずくスープ	七分つき米／押麦／片栗粉／サラ ダ油／砂糖／ごま(いり)／ﾎｯﾁｷﾞ ﾐｯｸｽ	豚肝臓(生)／花鰓／もずく(塩 蔵、塩抜き)／絹ごし豆腐／牛乳	しょうが／にんにく／きゅうり ／もやし／人参／レーズン	牛乳 ミルク蒸しパン	
6 ／ 火	ボークカレー 中華和え みかん	七分つき米／サラダ油／ジャガイ モ／ごま油／砂糖／ﾎｯﾁｷﾞﾐｯｸ ｽ／食塩不使用バター	豚モモ肉／牛乳／きな粉／調製豆 乳	にんにく／しょうが／ﾀﾏｷﾞ／人 参／小松菜／キャベツ／温州蜜柑 (ｼﾞｭｲｽ・普通・生)	牛乳 きなこケーキ		21 ／ 水	七分米 鶏肉と厚揚げの甘味噌煮 塩昆布和え すまし汁	七分つき米／押麦／砂糖／ごま油 ／ごま(いり)／焼きふ／マカロニ	鶏肉むね／生揚げ／米みそ／塩昆 布／花鰓／牛乳／きな粉	ﾀﾏｷﾞ／人参／キャベツ／小松菜 ／えのきたけ	牛乳 ｱｶﾋﾞﾅｺ	
7 ／ 水	具沢山マーボー豆腐丼 カムカムサラダ 中華スープ	七分つき米／押麦／砂糖／片栗粉 ／ごま油／ごま(いり)	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／米みそ ／するめ／乾燥わかめ(素干し)／ 牛乳／きな粉	しょうが／にんにく／長ねぎ／人 参／えのきたけ／にら／切干しだ いこん(乾)／もやし／バナナ(生)	牛乳 安倍川バナナ		22 ／ 木	七分米 鮭の幽庵焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	七分つき米／押麦／サラダ油／砂 糖／ごま(乾)	銀鮭／高野豆腐／米みそ／油揚げ (生)／牛乳	ゆず(果汁、生)／大根／人参／か ぼちゃ／ﾀﾏｷﾞ	麦茶 きつねおにぎり	
8 ／ 木	七分米 豚肉と厚揚げの甘味噌炒め もやしとニラのポン酢和え すまし汁	七分つき米／押麦／砂糖／ごま油 ／ごま(いり)	豚モモ肉／生揚げ／米みそ／花鰓 ／牛乳／粉寒天	ﾀﾏｷﾞ／キャベツ／小松菜／もやし ／にら／レモン(果汁、生)／大 根／えのきたけ／ぶどう(ｽﾚｯﾄ ｼﾞｭｰｽ)	牛乳 ぶどうゼリー		23 ／ 金	カレーピラフ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ	七分つき米／サラダ油／片栗粉／ 小麦粉／ジャガイモ／ﾏﾅｰｽﾞ(卵 不使用)／砂糖／ﾎｯﾁｷﾞﾐｯｸｽ ／食塩不使用バター	鶏肉むね／調製豆乳／牛乳／ヨー グルト／クリーム(乳脂肪)	ｽｲｰﾄﾎｰﾙﾂﾝ／ﾀﾏｷﾞ／人参／しょ うが／にんにく／フロccoliリー (花序、生)／小松菜／ｽｲｰﾄｸﾘｰﾑ ｼﾞｭｰｽ／いちご(生)	牛乳 お誕生日ケーキ	
9 ／ 金	お弁当の日	強力粉(1等)／砂糖／食塩不使用 バター	牛乳／加糖練乳		牛乳 星の子パン		24 ／ 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分つき米／押麦／ごま油	鶏肉むね／干ひじき(乾)／油揚げ (生)／木綿豆腐／牛乳	人参／いんげん／だいこん(根、 皮つき、生)／ﾀﾏｷﾞ／りんご(皮 むき、生)	牛乳 お菓子	
10 ／ 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分つき米／サラダ油／しらたき ／砂糖／ジャガイモ	豚モモ肉／鶏肉むね／絹ごし豆腐 ／米みそ／牛乳	にんにく／ﾀﾏｷﾞ／いんげん／人 参／ﾊﾞﾚﾝｼﾞｱﾚﾝｼﾞ	牛乳 お菓子		26 ／ 月	七分米 切干大根のﾎﾝｼﾞｭｱﾛｰｽ 中華きゅうり 豆腐とチンゲン菜のスープ	七分つき米／押麦／ごま油／砂糖 ／片栗粉／サラダ油／サツマイモ	豚モモ肉／木綿豆腐／牛乳／フロ セスチーズ	切干しだいこん(乾)／しょうが ／青ピーマン／赤ピーマン(果実、 生)／人参／エリンギ(生)／きゅ うり／チンゲンサイ	牛乳 ふかしいも・チーズ	
12 ／ 月	七分米 焼肉 野菜と厚揚げの生姜和え 豆乳スープ	七分つき米／押麦／砂糖／ごま (いり)／サラダ油／ごま(ねり)／ 小麦粉	豚モモ肉／生揚げ／調製豆乳／牛 乳	ﾀﾏｷﾞ／りんご(皮むき、生)／ しょうが／にんにく／キャベツ／ 小松菜／人参／ｽｲｰﾄｸﾘｰﾑｼﾞ ｭｰｽ	牛乳 甘食		27 ／ 火	ハヤシライス コールスロー オレンジ	七分つき米／押麦／サラダ油／砂 糖／ﾏﾅｰｽﾞ(卵不使用)／コーン フレーク	豚モモ肉／牛乳／きな粉	ﾀﾏｷﾞ／人参／にんにく／グリン ピース(冷凍)／キャベツ／ｽｲｰﾄ ﾎｰﾙﾂﾝ／ﾊﾞﾚﾝｼﾞｱﾚﾝｼﾞ／レーズン	牛乳 きな粉コーンフレーク	
13 ／ 火	七分米 星の子きんぴら ピクルス すまし汁	七分つき米／押麦／こんにゃく ／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／さ つま芋	豚モモ肉／焼き竹輪／乾燥わかめ (素干し)／油揚げ(生)／花鰓／牛 乳	人参／ごぼう(根、生)／いんげん ／きゅうり／大根	牛乳 ﾌｧｲﾅﾞｽｲｰﾄﾎｰﾙﾂ		28 ／ 水	年越しうどん かぼちゃの煮物 りんご	干しうどん(乾)／砂糖／片栗粉 ／小麦粉／食塩不使用バター	油揚げ(生)／鶏肉むね／早煮昆布 ／花鰓／牛乳	えのきたけ／人参／長ねぎ／小松 菜／かぼちゃ／りんご(皮むき、 生)	牛乳 ココアスコーン	
14 ／ 水	七分米 ししゃもフライ わかめ入りサラダ 野菜スープ	七分つき米／押麦／小麦粉／パン 粉(乾燥)／サラダ油／ごま油／砂 糖／ジャガイモ／ごま(いり)	ししゃも(生)／乾燥わかめ(素干 し)／花鰓／牛乳	もやし／ﾀﾏｷﾞ／キャベツ／人参 ／ｽｲｰﾄﾎｰﾙﾂﾝ	麦茶 おかかおにぎり								
15 ／ 木	七分米 鶏じゃが 野菜のごま酢和え 味噌汁	七分つき米／押麦／ジャガイモ ／砂糖／片栗粉／ごま(ねり)	鶏肉むね／米みそ／牛乳／調製豆 乳／きな粉	ﾀﾏｷﾞ／人参／グリーンピース(冷 凍)／キャベツ／もやし／なめこ (生)／長ねぎ	牛乳 豆乳もち								

- ・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
- ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	457	20.4	14.9	262	1.3
幼児(3.4.5歳)	519	22.8	15.5	237	1.5



給食室だより



身体を温める食品

育つ環境が寒い食材、地中で育つ野菜、発酵食品は体を温めると言われています。

- 【野菜】しょうが・人参・南瓜・ごぼう・大根・レンコン・玉ねぎ・じゃがいも
【発酵食品】納豆・キムチ・みそ・チーズ・ヨーグルト



※加熱調理をすると、発酵食品に含まれる酵素の効果が低くなるので、加熱調理をする場合は、なるべく調理工程の最後に加えて加熱しすぎないのがポイントです！

