



献立表



保育園レオラ

2021年12月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	とん汁うどん、大豆とひじきの煮物、みかん	416.1 15.7 12.2 1.4	ゆでうどん、〇米、さといも、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、ゆで大豆、〇ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん缶、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、〇味付けのり	ツナおにぎり
02 木	御飯、さばのみそ煮、キャベツのおかか和え、大根のすまし汁	532.9 21 21.3 1.7	米、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さば、〇バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、〇ほうれんそう、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ほうれん草ケーキ
03 金	御飯、豚肉と小松菜の味噌炒め、ひじきのサラダ、豆腐のすまし汁	466.8 18.9 17.4 1.6	米、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、〇みかん缶、〇パイン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
04 土	豚の中華炒め丼、卵の花、白菜のスープ	480.9 18.7 14.7 1.3	米、〇白玉粉、はるさめ、〇砂糖、砂糖、油、ごま、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、〇絹ごし豆腐、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、おから、〇きな粉、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、いんげん(ゆで)、ねぎ	牛乳、白玉きな粉
06 月	御飯、ポトフ、小松菜の和え物、桃	535.5 18.5 18.3 2	米、〇食パン、じゃがいも、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、〇ウインナーソーセージ、〇とろけるチーズ、かにかまぼこ	もも缶(黄桃)、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、〇たまねぎ、コーン缶	牛乳、ピザトースト
07 火	三色丼、きゅうりの昆布あえ、豆腐のすまし汁	513.4 21.3 19 1.5	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、〇卵、〇無塩バター、かつお節	きゅうり、ほうれんそう、〇かぼちゃ、にんじん、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、カットわかめ	牛乳、かぼちゃケーキ
08 水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、小松菜のごま和え、キャベツのスープ	515 20.2 16.5 1.7	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、〇砂糖、〇油、すりごま	〇牛乳、◎牛乳、たら、ウインナーソーセージ、ちくわ	こまつな、キャベツ、たまねぎ、〇オレンジ濃縮果汁、にんじん、あおのり	牛乳、オレンジ蒸しパン
09 木	御飯、鶏つくねのあんかけ、ブロッコリーのごまよごし、大根のみそ汁	434.9 16.6 11.3 1.5	〇さつまいも(皮付)、米、片栗粉、ごま、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、ひじき、カットわかめ	牛乳、焼き芋
10 金	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、パイナップル	563.4 16.6 17.5 0.7	米、さつまいも、じゃがいも、〇片栗粉、〇白玉粉、〇油、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、〇木綿豆腐、ゆで大豆、ツナ水煮缶	パイン缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、〇にんじん	牛乳、人参ドーナツ
11 土	焼きそば、トマトと卵のスープ、みかん	454.5 14.6 16.7 1.2	焼きそばめん、〇米、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、卵、〇ウインナーソーセージ、かつお節	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、コーン缶	ウインナーおにぎり
13 月	ひじきごはん、豆腐の野菜そぼろ煮、そうめん汁	481.1 18.7 15.2 1.9	〇じゃがいも、米、〇片栗粉、干しとうめん、油、片栗粉、〇油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
14 火	親子丼、もやしの中華風和え物、白菜の煮浸し風汁	441.5 21.2 11.3 1.7	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、〇卵、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、ココアホットケーキ
15 水	五目ビーフン、豆腐の味噌汁、桃	406.7 17.3 8.4 1.7	〇米、ビーフン、油、砂糖	◎牛乳、〇さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ、干しいたけ	鮭おにぎり
16 木	御飯、さわらのもやしあんかけ、小松菜のおかかあえ、玉ねぎのみそ汁	409.5 19.2 10.7 1.5	米、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	〇もも果汁30%飲料、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、いんげん、ねぎ、カットわかめ、〇粉かんでん、しょうが	牛乳、ももゼリー
17 金	御飯、ハンバーグ、キャベツとツナのサラダ、わかめのすまし汁	600.9 22 24.1 1.5	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、〇卵、〇無塩バター、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、〇パナナ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、バナナケーキ
18 土	御飯、高野豆腐の卵とじ、小松菜とコーンのごま和え、かぼちゃの味噌汁	464.8 18.3 11.9 1.7	米、〇食パン、ごま、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、〇いちごジャム、コーン缶、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
20 月	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草のあえ物、白菜の味噌汁	443.4 19.8 10.7 1.5	〇さつまいも、米、〇砂糖、〇油、砂糖、〇黒ごま	〇牛乳、◎牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、はくさい、にんじん、カットわかめ	牛乳、大学芋
21 火	カレーライス、キャベツの和え物、パイナップル	522.2 15.8 15.9 1.5	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、油、〇油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	パイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、〇パナナ、コーン缶	牛乳、バナナホットケーキ
22 水	御飯、炒り豆腐、ほうれん草のツナ和え、わかめのみそ汁	516.6 25.1 15.8 1.8	米、〇食パン、〇砂糖、砂糖、油、ごま	〇牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、〇きな粉、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
23 木	☆クリスマスメニュー☆ カレーピラフ、ハンバーグ、ブロッコリーのサラダ、ほうれん草ミルクスープ	653.8 23.9 30.3 1.6	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、マヨネーズ、〇砂糖、油	〇牛乳、◎牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、〇生クリーム、〇卵、ウインナーソーセージ、〇無塩バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、しめじ、コーン缶	牛乳、クリスマスリースドーナツ
24 金	みそ煮込みうどん、ブロッコリーのごまあえ、みかん	399.8 17.7 9 1.9	ゆでうどん、〇米、〇砂糖、〇ごま、すりごま	◎牛乳、鶏むね肉、〇油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、はくさい、ブロッコリー、にんじん、〇にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり
25 土	ツナひじきチャーハン、船場汁、桃	468.8 20.8 13.2 1.2	米、〇マカロニ、〇砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、さけ、卵、ツナ油漬缶、〇きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、だいこん、こまつな、にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき	牛乳、マカロニきな粉
27 月	鮭わかめご飯、豚肉のすき焼き風煮物、さつまいもの味噌汁	441 18.4 12.1 1.5	米、さつまいも、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	〇りんご濃縮果汁、たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、〇粉かんでん、カットわかめ	牛乳、りんごゼリー
28 火	御飯、肉じゃが、五目汁	472 14.5 15 1.2	米、じゃがいも、〇小麦粉、さといも、〇油、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、クッキー

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。