

2021年12月 献立表

にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	備考
			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	調味料			
01 水	御飯 鶏肉のレモン風味揚げ コロコロお豆と野菜サラダ 小松菜としめじの味噌汁	536.7(529.1) 23.0(20.5) 16.5(14.0) 2.2(1.8)	七分つき米、○さつまいも、 片栗粉、砂糖、マヨネーズ、 油、◎七分つき米、◎砂糖、 ◎ごま	○豆乳、鶏もも肉、いんげん まめ(ゆで)、淡色みそ、 ハム、○無塩バター、油揚げ、 ◎きな粉	こまつな、きゅうり、レタス、 にんじん、しめじ、スプラウト、 レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 食塩、○食塩	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 燕かきさつまバター	
02 木	みかん御飯 豚肉のシャリアピンステーキ ほうれん草の海苔酢和え キャベツとコーンのスープ	526.0(467.5) 24.4(21.3) 21.4(18.6) 1.9(1.6)	七分つき米、○焼ふ、砂糖、 糖、○なたね油、ごま油、○ マヨネーズ、◎砂糖	○豆乳、豚肉(ロース)、鶏さ さ身、◎豆乳ヨーグルト(無 糖)	ほうれんそう、みかん天然果汁、 たまねぎ、みかん、キャベツ、え のきたけ、コーン(冷凍)、にんじ ん、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、昆布だし 汁、しょうゆ、酢、食塩、めんつ ゆ・3倍濃縮、洋風スープ、○コ ンソメ、コンソメ、○食塩、○カ レー粉	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 お麩のカレーラ スク	季節のごはん (愛媛県などの 郷土料理)
03 金	お弁当の日		○全粒ミックス粉、○砂糖、 ○なたね油	○豆乳、○金時豆(煮豆)、 ○きな粉、◎豆乳	◎みかん		豆乳 みかん	豆乳 金時豆のきな粉 ケーキ	お弁当の日
04 土	ハヤシライス ブロッコリーのじゃこ和え ワカメと小松菜のスープ	504.2(447.3) 21.0(20.4) 14.4(13.5) 2.3(1.8)	七分つき米、○砂糖、油、 ごま油、砂糖	○豆乳、豚肉(もも)、鶏ひき 肉、しらす干し、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、こまつ な、エリンギ、しめじ、コーン(冷 凍)、カットわかめ、○粉かんでん	かつお・昆布だし汁、ハヤシ ルウ、ケチャップ、しょうゆ、 洋風スープ、中華だしの 素、食塩	豆乳	豆乳 ブドウゼリー	
06 月	御飯 筑前煮 切干大根のサラダ 高野豆腐とワカメの味噌汁	495.8(444.8) 20.6(20.2) 13.3(12.6) 1.8(1.4)	七分つき米、○全粒ミックス粉、 さといも、板こんにゃく、砂糖、 ○油、○黒砂糖、○砂糖、なた ね油、すりごま、ごま油	○豆乳、鶏もも肉、淡色み そ、ハム、凍り豆腐、◎豆乳	れんこん、にんじん、ごぼ う、きゅうり、切り干しだいこ ん、しいたけ、○干しぶど う、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつ おだし汁、しょうゆ、酢、み りん、食塩	豆乳	豆乳 黒糖レーズン蒸 しパン	
07 火	御飯 かじきの味噌マヨ焼き カブとささ身の昆布サラダ もやしと挽肉の味噌汁	515.8(456.6) 26.6(24.9) 18.8(17.1) 1.9(1.6)	七分つき米、○人参パン、 マヨネーズ、ごま油、○なた ね油、砂糖	○豆乳、かじき、豚ひき肉、 鶏ささ身、淡色みそ、○ウイ ンナー、◎豆乳	かぶ、もやし、コーン(冷 凍)、にんじん、○キャベツ、 ねぎ、かぶ・葉、塩こんぶ、 レモン果汁	かつお・昆布だし汁、○ケ チャップ、食塩	豆乳	豆乳 ミニホットドック (人参パン)	
08 水	和風パスタ さつま芋とりごのサラダ 豆腐と海苔の中華スープ	467.8(474.0) 19.8(17.9) 15.5(13.3) 1.7(1.4)	スパゲティ、さつまいも、マヨ ネーズ、ごま油、ごま、砂 糖、◎七分つき米、◎砂 糖、◎ごま	○豆乳、木綿豆腐、ベーコ ン、ハム、しらす干し、無塩 バター、◎きな粉	○みかん、たまねぎ、キャベ ツ、りんご、えのきたけ、しめ じ、きゅうり、万能ねぎ、焼き のり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩、洋風スープ、中 華だしの素	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 みかん	麺の日
09 木	御飯 かじりと野菜(ブロッコリー) サバのカレー焼き ピーマンソテー じゃが芋とワカメの味噌汁	598.1(516.4) 26.9(23.3) 23.6(19.6) 1.6(1.3)	七分つき米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、ピーマン、○油、○ 砂糖、○ごま、なたね油、ごま 油、◎砂糖	○豆乳、さば、○木綿豆 腐、豚肉(肩ロース)、淡色み そ、◎豆乳ヨーグルト(無 糖)	ブロッコリー、にんじん、キャ ベツ、たまねぎ、万能ねぎ、 カットわかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、食塩、洋風 スープ、中華だしの素、カ レー粉	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 ごま入り豆腐 ドーナツ	かじりと野菜の 日
10 金	御飯 蓮根団子とさつま芋の甘辛煮 キャベツと小松菜のじゃこ和え 切干大根のスープ	521.0(473.4) 20.7(20.5) 12.9(12.3) 1.6(1.3)	七分つき米、さつまいも、片 栗粉、砂糖、ごま油、○玄 米フレーク	○豆乳、○ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、しらす干し、 ◎豆乳	キャベツ、れんこん、こまつな、 にんじん、えのきたけ、○いちご ジャム・低糖度、コーン(冷凍)、 切り干しだいこん、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、食塩、洋風 スープ、中華だしの素、おろ ししょうが、こしょう	豆乳 オレンジ	豆乳 いちごジャムと 玄米フレーク ヨーグルト	
11 土	焼きそば 南瓜のサラダ きのこの中華スープ	427.6(386.1) 18.5(18.4) 13.3(12.6) 1.9(1.5)	焼きそばめん、マヨネーズ、 ○砂糖、油、砂糖	○豆乳、豚肉(もも)、ハム、 ◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、かぼちゃ、キャ ベツ、たまねぎ、もやし、ひらたけ、に んじん、きゅうり、えのきたけ、○粉か んでん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、焼きそ ばソース、しょうゆ、食塩、洋 風スープ、中華だしの素、こ しょう	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	
13 月	御飯 マーボー高野豆腐 春雨とほうれん草のナムル 切干大根と油揚げの味噌汁	480.1(428.1) 22.0(21.2) 16.2(14.9) 1.9(1.6)	七分つき米、はるさめ、片栗 粉、砂糖、なたね油、ごま油	○豆乳、豚ひき肉、凍り豆 腐、ハム、淡色みそ、油揚 げ、麦みそ、◎豆乳	○りんご、ほうれんそう、もや し、にんじん、にら、切り干し だいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、オイスターソース、おろ しにんにく、トウバンジャン、 食塩	豆乳	豆乳 りんご	
14 火	御飯 鮭フライ 南瓜とレタスのサラダ 五目豆味噌汁	559.8(499.0) 28.4(26.6) 17.9(16.4) 2.2(1.8)	七分つき米、パン粉、小麦 粉、マヨネーズ、油、砂糖	○豆乳、さけ、○ピザ用 チーズ、○ハム、ハム、だい ず水煮缶詰、淡色みそ、◎ 豆乳	かぼちゃ、○れんこん、きゅ うり、だいこん、レタス、ね ぎ、刻みこんぶ、干しいた け	かつお・昆布だし汁、中濃 ソース、○ケチャップ、食 塩、こしょう	豆乳	豆乳 れんこんピザ	
15 水	御飯 ひじきハンバーグあんかけ ブロッコリーとコーンのソテー キャベツと押麦のトマトスープ	616.8(628.6) 22.7(20.8) 28.8(26.2) 1.6(1.3)	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、 パン粉、押麦、砂糖、油、なたね油、 片栗粉、◎七分つき米、◎砂糖、◎ ごま	○豆乳、○牛乳、牛ひき 肉、○生クリーム、豚ひき 肉、卵、豆乳、ベーコン、◎ きな粉	ブロッコリー、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、しめじ、 キャベツ、にんじん、コーン (冷凍)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、食塩、コンソ メ、洋風スープ、おろしに んにく	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 お芋のプリン	
16 木	クリスマスパン(未満児:全粒粉パン) 鶏の照り焼き 紫キャベツのミックスサラダ ポトフスープ	452.9(405.2) 26.5(22.8) 15.1(13.6) 2.0(1.7)	コッペパン、◎七分つき米、じゃ がいも、マヨネーズ、フランスパ ン、○ごま油、○ごま、砂糖、 油、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、ベーコ ン、ハム、○しらす干し、カッ テージチーズ、◎豆乳ヨー グルト(無糖)	レッドキャベツ、レタス、キャ ベツ、たまねぎ、にんじん、 ○万能ねぎ、にんにく、しょ うが	しょうゆ、○しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 じゃこおにぎり	パンの日
17 金	十六穀ごはん サワラのゴマ味噌焼き キャベツと油揚げのマヨおなか和え 僧兵汁	503.9(469.3) 27.6(25.6) 16.3(16.1) 1.9(1.6)	七分つき米、○食パン、さとい も、十六穀、マヨネーズ、 ○甜菜オリゴ糖、砂糖、ごま	○豆乳、さわか、油揚げ、豚 肉(もも)、○きな粉、淡色み そ、かつお節、◎豆乳	キャベツ、だいこん、ねぎ、 にんじん、ごぼう、○りんご	かつおだし汁、しょうゆ、本 みりん、食塩、おろしにんに く	豆乳 りんご	豆乳 きなこクリームサ ンド	
18 土	味噌けんちんうどん ポテトサラダ 豆乳ヨーグルト	506.1(448.9) 20.8(20.2) 12.8(12.2) 3.0(2.4)	生うどん、じゃがいも、砂 糖、マヨネーズ、○砂糖	○豆乳、豆乳ヨーグルト(無 糖)、鶏もも肉、油揚げ、ハ ム、米みそ(淡色辛みそ)、 ◎豆乳	○もも果汁30%飲料、にん じん、だいこん、ねぎ、きゅ うり、○粉かんでん、干しい たけ	かつお・昆布だし汁、食塩、 こしょう、めんつゆ・3倍濃縮	豆乳	豆乳 ピーチゼリー	
20 月	御飯 挽肉とひよこ豆のカレー ほうれん草とコーンの和え物 白菜のスープ	550.2(484.2) 21.9(21.1) 16.0(14.8) 2.0(1.6)	七分つき米、砂糖、オリーブ 油	○豆乳、牛ひき肉、ひよこま め(ゆで)、鶏もも肉、ハム、 豆乳、◎豆乳	○バナナ、ほうれんそう、た まねぎ、はくさい、にんじん、 コーン(冷凍)、セロリー	かつお・昆布だし汁、カレー ルウ、しょうゆ、本みりん、お ろしにんにく、洋風スープ、 コンソメ、食塩	豆乳	豆乳 バナナ	
21 火	御飯 鮭の照り焼き マカロニポテトサラダ 豆腐となめこの味噌汁	481.1(445.9) 29.3(28.0) 11.9(12.0) 1.7(1.3)	七分つき米、じゃがいも、○ さつまいも、マヨネーズ、マ カロニ、砂糖	○豆乳、さけ、木綿豆腐、 淡色みそ、ハム、○するめ、 ○いわし(煮干し)、◎豆乳	なめこ、きゅうり、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、食塩、こしょう	豆乳	豆乳 食べる小魚、芋 けんぴ、するめ	カミカミおやつ
22 水	南瓜のほうとううどん もやしと人参のナムル ゆずジャム豆乳ヨーグルト	467.4(473.6) 20.5(18.5) 11.6(10.1) 2.8(2.5)	生うどん、砂糖、すりごま、 油、ごま油、◎七分つき米、 ◎砂糖、◎ごま	○豆乳、豆乳ヨーグルト(無 糖)、○木綿豆腐、豚肉(肩ロ ース)、米みそ(淡色辛みそ)、◎き な粉	もやし、かぼちゃ、にんじ ん、はくさい、ママレード ジャム、だいこん、ねぎ、し いたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○か つお・昆布だし汁、○しょう ゆ、本みりん、酢、食塩、 しょうゆ、○食塩	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 湯豆腐	冬至のメニュー
23 木	御飯 鶏の照り焼き(おろしソース) キャベツの梅マヨサラダ 水菜と椎茸の味噌汁	518.0(461.1) 28.5(24.6) 15.9(14.2) 2.0(1.7)	七分つき米、○さつま芋パ ン、マヨネーズ、油、砂糖、 ◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、淡色み そ、ハム、かつお節、◎豆 乳ヨーグルト(無糖)	キャベツ、だいこん、にんじ ん、しいたけ、うめびしお、 にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん	三年番茶 豆乳ヨーグルト	豆乳 さつま芋パン	
24 金	ツナカレーピラフ、さくさくフライドチキン&ポテ ト、カラフル野菜のグラッセ、キャベツと押麦の スープ (バイキング) スノースティックトースト、ラザ ニア、ポテトツリーサラダ、クリスマス☆スコップケーキ、 フルーツチョコファウンテン		じゃがいも、七分つき米、さつまい も、食パン、片栗粉、小麦粉、パン 粉、パスタ、砂糖、油、押麦、○とう もろこし(玄穀)、○油、なたね油、粉 糖、フライドポテト	○豆乳、鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉、 生クリーム、とろけるチーズ、豆乳、 卵、バター、ツナ油漬缶、ベーコン、 無塩バター、○バター、◎豆乳	たまねぎ、れんこん、ブロッコリー、キ ウイフルーツ、にんじん、ホールトマト 缶詰、キャベツ、いちご、ミニトマト、 えだまめ、トマトピューレ、コーン(冷 凍)、レモン果汁、にんにく、しょうが、 パイナップル、バナナ、オレンジ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ワ イン(白)、コンソメ、しょうゆ、食塩、 おろしにんにく、カレー粉、洋風スー プ、こしょう、○食塩	豆乳	豆乳 ポップコーン	クリスマスメ ニュー(さくら・ すみれ組バイキ ング)
25 土	味噌ラーメン トマトフレンチサラダ ママレード豆乳ヨーグルト	516.1(456.9) 24.1(22.8) 14.3(13.5) 1.5(1.2)	生中華めん、砂糖、○砂 糖、なたね油	○豆乳、豆乳ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、キャベツ、トマト、 レタス、ねぎ、きゅうり、ママレード ジャム、もやし、にんじん、とうもろこ し(冷凍)、○粉かんでん	かつお・昆布だし汁、めん つゆ・ストレート、酢、食塩	豆乳	豆乳 ブドウゼリー	
27 月	豚丼 スパゲティサラダ(カレー風味) もやしとワカメのスープ	595.5(520.4) 26.3(24.6) 23.2(20.6) 2.1(1.6)	○じゃがいも、七分つき米、 スパゲティ、マヨネーズ、○ 砂糖、砂糖、オリーブ油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、ハ ム、○淡色みそ、◎豆乳	たまねぎ、もやし、レタス、に んじん、スプラウト、干しい たけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、 本みりん、○しょうゆ、食塩、お ろししょうが、洋風スープ、コンソ メ、カレー粉	豆乳	豆乳 燕かきじゃが芋 (みそだれ)	
28 火	桐生酵母パン ポークビーンズ ユールスローサラダ 豆乳コーンスープ	501.8(445.4) 21.6(20.9) 16.8(15.5) 2.2(1.8)	じゃがいも、○七分つき米、 ロールパン、油、なたね油、 砂糖	○豆乳、豆乳、豚肉(肩ロ ース)、だいず(ゆで)、ハム、 ○しらす干し、◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、クリー ムコーン缶、ホールトマト缶 詰、にんじん、コーン缶、 きゅうり、パセリ	ケチャップ、○みりん、○ しょうゆ、酢、食塩、洋風 スープ、コンソメ、○食塩、こ しょう	豆乳	豆乳 しらす茶飯おに ぎり	パンの日(天然 酵母パン)

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。
 ※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。※コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。
 ※おやつに使用する食パンは、全粒粉食パンです。

