

令和4年



12月 献立



白岡市立西保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	木	ごはん	マーボー春雨 ナムル ワカメスープ	はるさめ・あぶら・さとう・かたくり こ・ごまあぶら・し ろこま・こめ	ぶたひきにく・み そ・わかめ・なる と	みずだけのこ・ながねぎ・ にんじん・ほししいたけ・に ら・しょうが・にんにく・ほ うれんそう・もやし・えのき	ヨーグルト	牛乳 味噌ポテト	470	519
2	金	ごはん	ポークカレー ブロッコリーのサラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・ あぶら・かれーる う・さとう・ゼリー	ぶたにく・ぎゅう にゅう・かにかま	にんじん・たまねぎ・にん にく・しょうが・ぶろっこ りー	牛乳 ビスコ	牛乳 マドレーヌ	653	691
3	土		発表会							
5	月	ごはん	ホキのバジルソースフライ 小松菜の和え物 大根のみそ汁	こむぎこ・ほんこ・ あぶら・さとう・こ め	ほき・ちくわ・わ かめ・にほし・み そ	こまつな・にんじん・だい こん・えのき	牛乳 せんべい	ショア ナポリタン	506	531
6	火	ロール パン	パンネのミートソース ハムサラダ 野菜スープ	まかろに べんね・ ばたー・さとう・あ ぶら・ばたーろーる	ぶたひきにく・こ なちーず・ろーず はむ	にんにく・たまねぎ・にん じん・とまとみずに・きや べつ・きゅうり・ほうれん そう・えのき	ヨーグルト	麦茶 きつねおにぎり	520	579
7	水	ごはん	八宝菜 春雨サラダ ワカメスープ	あぶら・さとう・かた くりこ・ごまあぶら・ りよくとうはるさめ・ とうもろこし・こめ	ぶたにく・かにか ま・わかめ	はくさい・しいたけ・にんじ ん・みずだけのこ・ちんげ んさい・にんにく・きゅう り・だいこん・たまねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 バナナケーキ	566	578
8	木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼 マカロニサラダ もやしの味噌汁	おれんじまーまれー ど・あぶら・まかろ に・まよねーず・こ め	とりにく・ろーず はむ・わかめ・に ほし・みそ	しょうが・にんにく・きゅ うり・にんじん・もやし・ ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 シュークリーム	512	577
9	金	ごはん	豚肉の生姜焼き ツナサラダ ニラと玉葱のみそ汁	あぶら・さとう・こ め	ぶたにく・つな・ みそ ・にほし	しょうが・たまねぎ・にん じん・きやべつ・きゅう り・にら・えのき	牛乳 ふがし	麦茶 ポテコ	527	510
10	土	ごはん	麻婆豆腐丼 中華スープ	こめ・あぶら・さと う・かたくりこ・ご まあぶら・とうもろ こし	ぶたひきにく・と うふ・みそ	ながねぎ・いんげん・にん にく・しょうが・こまつ な・たまねぎ		麦茶 ギンビス	320	398
12	月	ごはん	赤魚の煮付け ブロッコリーのゴマ和え 豚汁	ほんみりん・さと う・しろこま・あぶ ら・こめ	あかうお・ぶたに く・とうふ・にほ し・みそ	しょうが・ぶろっこりー・ にんじん・だいこん・しめ じ・ごぼう・ながねぎ	牛乳 ビスケット	麦茶 せんべい	400	367
13	火	ごはん	ミートボール〜甘酢あん〜 ひじきのサラダ ほうれん草の味噌汁	さとう・かたくり こ・あぶら・こめ	みーとぼーる・ ろーずはむ・ひじ き・みそ ・にほし	にんじん・きゅうり・ほう れんそう・たまねぎ・えの き	ヨーグルト	牛乳 マージャムサンド	570	649
14	水	ごはん	鶏肉の唐揚げ コーンサラダ しめじのみそ汁	かたくりこ・あぶ ら・とうもろこし・ さとう・こめ	とりにく・あぶら あげ・みそ ・にほし	おろししょうが・にんに く・きやべつ・きゅうり・ にんじん・しめじ・たまね ぎ	牛乳 せんべい	野菜ジュース お好み焼き	525	552
15	木	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ ゼリー	こめ・ばたー・あぶ ら・さとう・ゼリー	ぶたにく・ろーず はむ	たまねぎ・しめじ・にんに く・きやべつ・にんじん・ きゅうり	ヨーグルト	麦茶 フライドポテト	427	465
16	金	ごはん	豚肉と野菜のチャンプルー 中華胡瓜 豆腐のみそ汁	あぶら・さとう・ほ んみりん・とうもろ こし・ごまあぶら・ こめ	ぶたにく・なまあ げ・たまご・とう ふ・わかめ・みそ ・にほし	にんじん・にら・だいこ ん・きゅうり・ながねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 クッキー	417	522
17	土	ごはん	チャーハン 中華スープ	こめ・あぶら・ごま あぶら・はるさめ	ぶたひきにく・わ かめ	ながねぎ・みつくすべじた ぶる・もやし		麦茶 パイ菓子	337	424
19	月	食パン	鮭フライ 花野菜サラダ ミネストローネ	こむぎこ・ほんこ・ あぶら・まよねー ず・まかろに・しょ くばん	あきさけ・たま ご・ペーこん	ぶろっこりー・かりふら わー・にんじん・たまねぎ・ みつくすべじたぶる・きやべ つ・にんにく・とまとみずに	牛乳 卵ボーロ	麦茶 おかかおにぎり	538	544
20	火	ごはん	豚肉のスタミナ炒め 切干大根のごま酢和え じゃが芋のみそ汁	はるさめ・あぶら・ さとう・しろこま・ じゃがいも・こめ	ぶたにく・わか め・にほし・みそ	にんじん・にら・たまね ぎ・にんにく・しょうが・ きりほしだいこん・きゅう り・ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 みかん せんべい	409	445
21	水	ごはん	ビビンバ丼 シューマイ 中華風かき玉汁	こめ・さとう・ほん みりん・しろこま・ ごまあぶら・くりー むこーんかん	とりひきにく・ しゅーまい・とり ささみ・たまご	しょうが・ほうれんそう・ もやし・にんじん・ほんの うねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカーサンド	595	639
22	木	ごはん	豆腐ハンバーグ 南瓜の甘煮 けんちん汁	ほんこ・あぶら・ほ んみりん・さとう・ こめ	ぶたひきにく・と うふ・とりにく・ にほし	たまねぎ・かほちや・にん じん・だいこん・しめじ・ ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 小豆蒸しパン	569	641
23	金	ごはん	テリヤキチキン シルバーサラダ ミルクスープ	ほんみりん・さと う・りよくとうはる さめ・まよねーず・ こめ	とりにく・ろーず はむ・ペーこん・ きゅうにゅう	きゅうり・にんじん・ほう れんそう・しめじ	牛乳 ふがし	牛乳 クリスマスケーキ	710	703
24	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	じゃがいも・あぶ ら・とうもろこし・ さとう・ごまあぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ・にん にく・しょうが・ぶろっこ りー		麦茶 せんべい	200	250
26	月	ごはん	鮭の葱の味噌漬け ほうれん草のサラダ なるとのすまし汁	ほんみりん・さと う・あぶら・とうも ろこし・ごまあぶ ら・こめ	さけ・みそ・なる と・わかめ・かつ おぶし	ながねぎ・ほうれんそう・ にんじん	牛乳 せんべい	牛乳 お麩ラスク	442	448
27	火	ごはん	豚肉の柳川風煮 ワカメと胡瓜の酢の物 えのきの味噌汁	あぶら・さとう・ほ んみりん・ごまあぶ ら・こめ	ぶたにく・たま ご・わかめ・か にかま・とうふ・み そ・にほし	ごぼう・にんじん・ほしし いたけ・いんげん・きゅう り・もやし・えのき・なが ねぎ	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	519	584
28	水	ごはん	鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁	ほんみりん・さとう・ こーんふれーく・あぶ ら・いとこんにゃく・ しらたまふ・こめ	とりにく・ひじ き・さつまあげ・ にほし・みそ	にんじん・いんげん・ほう れんそう・たまねぎ	牛乳 ビスコ	野菜ジュース クッキー	433	416

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。