

令和4年



# 12月 献立



白岡市立高岩保育所

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・しろごま・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	牛乳 シュークリーム	510	536
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・きゃべつ・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・りょくとうはるさめ・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	ショア ナポリタン	508	572
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・きゃべつ・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・しろごま・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・きゃべつ・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・きゃべつ・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	517	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・きゃべつ・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・しろごま・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	牛乳 クラッカーサンド	562	635
21	水	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・りょくとうはるさめ・まよねーず・こめ	とりにく・ろーずはむ・ペーこん・きゅうりにゅう	きゅうり・にんじん・ほうれんそう・しめじ	牛乳 せんべい	牛乳 クリスマスケーキ	674	703
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・かぼちゃ・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	ピピン丼 シューマイ 中華風かき玉汁	こめ・さとう・ほんみりん・しろごま・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 ふがし	麦茶 みかんせんべい	478	449
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	521	547
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・いとこんにゅく・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。