

2022年12月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳 初期

日付 曜日		主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	
1	木	つぶしがゆ カレーとキャベツM 小松菜と人参M	精白米	カレー	キャベツ・小松菜・人参
2	金	つぶしがゆ 豆腐とトマトM ブロッコリーとじゃがいもM	精白米・じゃがいも	絹ごし豆腐	トマト・ブロッコリー
5	月	つぶしがゆ お麩と人参M キャベツM	精白米・小町麩		人参・キャベツ
6	火	つぶしがゆ 豆腐と玉ねぎM じゃがいもと小松菜M	精白米・じゃがいも	絹ごし豆腐	玉葱・小松菜
7	水	つぶしがゆ かぼちゃと人参M トマトと玉ねぎM	精白米		かぼちゃ・人参・トマト・玉葱
8	木	つぶしがゆ 豆腐M 人参と玉ねぎM	精白米	木綿豆腐	玉葱・人参
9	金	うどんM ブロッコリーとシラスM かぼちゃと大根と人参M	うどん		ブロッコリー・かぼちゃ・大根・人参
12	月	つぶしがゆ 豆腐と白菜M じゃがいもと人参M	精白米・じゃがいも	絹ごし豆腐	白菜・人参
13	火	つぶしがゆ じゃがいもと人参M キャベツと人参M	精白米・じゃがいも		人参・キャベツ
14	水	パンがゆ かれいとじゃがいものミルク煮M ほうれん草と人参M	食パン・じゃがいも	調整粉乳・カレー	ほうれん草・人参
15	木	つぶしがゆ さつまいもM トマトと玉ねぎM	精白米・さつまいも		トマト・玉葱
16	金	つぶしがゆ 豆腐と人参M ほうれん草と玉ねぎM	精白米	絹ごし豆腐	人参・ほうれん草・玉葱
19	月	つぶしがゆ かれいとほうれん草のミルク煮M かぶとキャベツM	精白米	カレー・調整粉乳	ほうれん草・キャベツ・かぶ
20	火	うどんM 小松菜と人参M キャベツとシラスM	うどん		小松菜・人参・キャベツ
21	水	つぶしがゆ 豆腐と人参M 白菜とブロッコリーM	精白米	木綿豆腐	人参・白菜・ブロッコリー
22	木	つぶしがゆ カレーと小松菜M かぼちゃと人参M	精白米	カレー	小松菜・かぼちゃ・人参
23	金	つぶしがゆ ブロッコリーとじゃがいもM 玉ねぎと人参M	精白米・じゃがいも		ブロッコリー・玉葱・人参
26	月	つぶしがゆ かれいと玉葱M キャベツと人参M	精白米	カレー	玉葱・キャベツ・人参
27	火	つぶしがゆ じゃが芋とキャベツM ブロッコリーと人参M	精白米・じゃがいも		キャベツ・玉葱・ブロッコリー・人参
28	水	つぶしがゆ お麩とかぶM ほうれん草と人参M	精白米・小町麩		かぶ・ほうれん草・人参

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2022年12月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳 中期

日 曜 日	曜 日	食	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの
1	木	おかゆ 煮魚(かれい) 小松菜と人参のしょうゆ煮	精白米・砂糖	カレイ	キャベツ・小松菜・人参
2	金	おかゆ 鶏団子のトマトソース じゃが芋とツナのマッシュ	精白米・じゃがいも・砂糖	鶏挽き・ツナ	玉葱・ブロッコリー・トマト
5	月	おかゆ 鮭のねぎみそ焼き キャベツと胡瓜のうま煮	精白米・砂糖	鮭・淡色辛みそ	長葱・キャベツ・胡瓜・人参
6	火	おかゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 じゃがいもと小松菜のみそ煮	精白米・じゃがいも・砂糖	絹ごし豆腐・淡色辛みそ	玉葱・人参・小松菜
7	水	おかゆ チキンハンバーグトマトソース かぼちゃとコーンのしお煮	精白米・パン粉・コーン	鶏挽き	玉葱・トマト・かぼちゃ・人参
8	木	おかゆ 豆腐と野菜のしょうゆ煮 人参とわかめのだし煮	精白米	木綿豆腐	玉葱・ピーマン・チンゲン菜・人参・ワカメ
9	金	煮込みうどん ブロッコリーとしらすのだし煮	うどん	鶏挽き・淡色辛みそ・しらす干し	長葱・人参・大根・かぼちゃ・ブロッコリー
11	土	おかゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 ハクサイの煮物	精白米・じゃがいも	絹ごし豆腐	白菜・人参・大根・チンゲン菜
13	火	おかゆ 鶏ささみと野菜のしょうゆ煮 白菜のうま煮	精白米	鶏ささみ	ブロッコリー・玉葱・白菜・人参
14	水	パンがゆ カレイとじゃがいものミルク煮 ほうれん草と人参のだし煮	食パン・じゃがいも	調整粉乳・カレイ	玉葱・ほうれん草・人参
15	木	おかゆ 鶏ひき肉の炒め煮 チンゲン菜とさつまいものうま煮	精白米・砂糖・さつまいも	鶏挽き	玉葱・ピーマン・トマト・チンゲン菜
16	金	おかゆ 豆腐とそぼろ煮 里芋とほうれん草のしょうゆ煮	精白米・砂糖・里芋	絹ごし豆腐・鶏挽き	人参・ほうれん草
19	月	おかゆ カレイとほうれん草のミルク煮 かぶとキャベツのとろとろ煮	精白米	カレイ・調整粉乳	ほうれん草・玉葱・かぶ・キャベツ・人参
20	火	煮込みうどん 小松菜とコーンの炒め物	うどん・コーン・サラダ油	鶏挽き	キャベツ・人参・長葱・小松菜
21	水	おかゆ 鶏ひき肉と豆腐の野菜煮 ブロッコリーと玉ねぎのだし煮	精白米	鶏挽き・絹ごし豆腐	白菜・人参・ブロッコリー・玉葱
22	木	おかゆ カレイと小松菜の煮物 かぼちゃの含め煮	精白米・砂糖	カレイ	小松菜・かぼちゃ・人参
23	金	おかゆ チキンハンバーグ ブロッコリーとじゃがいものしお煮	精白米・パン粉・砂糖・じゃがいも	鶏挽き	玉葱・ブロッコリー
26	月	おかゆ カレイと野菜のうま煮 キャベツと胡瓜のしょうゆ煮	精白米	カレイ	玉葱・人参・キャベツ・胡瓜
27	火	おかゆ 鶏肉団子のしょうゆ煮 ブロッコリーと人参だし煮	精白米	鶏挽き	玉葱・ブロッコリー・人参
28	水	おかゆ 鶏ひき肉と野菜あんかけ煮 かぶと胡瓜のしお煮	精白米・砂糖	鶏挽き	ほうれん草・玉葱・人参・かぶ・胡瓜

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2022年12月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳後期

日曜日	曜日	9時おやつ	昼	おやつ	主な材料と体内での働き		
					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
1	木	みるく ミルク	ごはん・かわいいのかぼ焼き・小松菜のごま和え みそ汁・ほぐしオレンジ	みるく ミルク コーン ごはん	精白米・小麦粉・砂糖・ ホールコーン	調整粉乳・カレイ・絹ごし 豆腐・淡色辛みそ	小松菜・人参・胡瓜・キャベ ツ・オレンジ
2	金	みるく ミルク	ごはん・鶏団子のトマトソース・じゃが芋とツナのマッシュ スープ・バナナ	みるく ミルク 豆腐 パンケーキ	精白米・砂糖・じゃがい も・バター・小麦粉	調整粉乳・鶏挽き・ツナ・ 絹ごし豆腐	玉葱・ブロッコリー・トマ ト・かぶ・人参・バナナ
5	月	みるく ミルク	わかめごはん・鮭ねぎみそ焼き・キャベツと胡瓜のサラダ すまし汁・ほぐしみかん	みるく ミルク そぼろごはん	精白米・砂糖・サラダ油・ 小町麩	調整粉乳・鮭・淡色辛み そ・豚挽き肉	長葱・キャベツ・胡瓜・人 参・みかん
6	火	みるく ミルク	ごはん・豚ひき肉の卵とじ・小松菜海苔和え みそ汁・りんご	みるく ミルク おかかごはん	精白米・砂糖・じゃがいも	調整粉乳・豚挽き肉・鶏 卵・かつお節・淡色辛みそ	玉葱・人参・小松菜・もや し・にら・りんご
7	水	みるく ミルク	ごはん・チキンハンバーグトマトソース・かぼちゃサラダ(マヨなし) スープ・バナナ	みるく ミルク ミルクサンド	精白米・パン粉・サラダ 油・砂糖・コーン・食パン	調整粉乳・鶏挽き・ツナ	玉葱・トマト・かぼちゃ・胡 瓜・人参・バナナ
8	木	みるく ミルク	ごはん・豆腐と豚肉のチリソース風・チンゲン菜の中華和え 中華スープ・ほぐしオレンジ	みるく ミルク わかめごはん	精白米・ごま油・砂糖	調整粉乳・木綿豆腐・豚挽 き肉	玉葱・ピーマン・チンゲン 菜・人参・ワカメ・オレンジ
9	金	みるく ミルク	煮込みうどん・ブロッコリーのしらす和え りんご	みるく ミルク 豚ひき肉とごはんのおやき	うどん・砂糖・精白米	調整粉乳・鶏挽き・淡色辛 みそ・しらす干し・鶏卵	長葱・人参・大根・かほ ちや・ブロッコリー・胡瓜・ りんご
12	月	みるく ミルク	ごはん・中華煮・大根ナムル みそ汁・バナナ	みるく ミルク チーズと人参のごはん	精白米・サラダ油・砂糖・ ごま油・じゃがいも	調整粉乳・豚挽き肉・絹ご し豆腐・淡色辛みそ・粉 チーズ	白菜・人参・チンゲン菜・大 根・胡瓜・バナナ
13	火	みるく ミルク	ごはん・鶏ささみと野菜のグリル・白菜のおかか和え スープ・ほぐしみかん	みるく ミルク ミルクジャムトースト	精白米・砂糖・サラダ油・ 食パン	調整粉乳・鶏ささみ・かつ お節	玉葱・人参・ブロッコリー・ 白菜・ワカメ・大根・みかん
14	水	みるく ミルク	食パン・たらの照り焼き・グリーンポテト スープ・バナナ	みるく ミルク 鶏ひき肉のピラフ	食パン・砂糖・じゃがい も・精白米・バター	調整粉乳・鶏挽き・たら	ほうれん草・人参・バナナ・ 玉葱
15	木	みるく ミルク	ごはん・焼肉風炒め・きゅうりとトマトのチーズサラダ 中華スープ・ほぐしオレンジ	みるく ミルク さつまいももち (みだらし)	精白米・砂糖・ごま油・サ ラダ油・さつまいも	調整粉乳・鶏挽き・チーズ	玉葱・ピーマン・胡瓜・トマ ト・チンゲン菜・オレンジ
16	金	みるく ミルク	ごはん・千草焼き・里芋の含め煮 味噌汁・りんご	みるく ミルク ツナごはん	精白米・サラダ油・里芋・ 砂糖	調整粉乳・鶏卵・鶏挽き・ 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・ ツナ	人参・玉葱・ほうれん草・長 葱・りんご
19	月	みるく ミルク	ごはん・鮭のホワイトソース・かぶと胡瓜のマリネ風 スープ・ほぐしオレンジ	みるく ミルク タマゴごはんおやき	精白米・バター・小麦粉・ サラダ油・砂糖	調整粉乳・鶏卵・鮭	玉葱・ほうれん草・かぶ・胡 瓜・キャベツ・人参・オレ ンジ
20	火	みるく ミルク	煮込みうどん・小松菜とコーンのしょうゆ煮 バナナ	みるく ミルク しらすごはん	うどん・コーン・精白米	調整粉乳・鶏挽き	キャベツ・人参・長葱・小松 菜・バナナ
21	水	みるく ミルク	ごはん・すき焼き風煮・ブロッコリーの炒め物 すまし汁・りんご	みるく ミルク ほうれん草の蒸しパン	精白米・サラダ油・砂糖・ 花麩・小麦粉	調整粉乳・鶏挽き・絹ごし 豆腐	白菜・長葱・人参・ブロッコ リー・玉葱・にら・りんご・ ほうれん草
22	木	みるく ミルク	ごはん・カレイの磯香焼き・かぼちゃの含め煮 みそ汁・ほぐしみかん	みるく ミルク ごへい餅	精白米・砂糖・サラダ油	調整粉乳・カレイ・淡色辛 みそ	かぼちゃ・ワカメ・人参・み かん
23	金	みるく ミルク	コーンピラフ・チキンハンバーグ・ポテトサラダ スープ・オレンジ	みるく ミルク ホットケーキ	精白米・コーン・バター・ パン粉・砂糖・サラダ油・ じゃがいも・小麦粉	調整粉乳・鶏挽き	玉葱・ピーマン・胡瓜・人 参・チンゲン菜・ブロッコ リー・オレンジ
26	月	みるく ミルク	ごはん・たらの中華あんかけ・キャベツと胡瓜の中華和え 中華スープ・ほぐしよかん	みるく ミルク 鶏そぼろごはん	精白米・サラダ油・砂糖・ コーン・ごま油	調整粉乳・たら・鶏卵・鶏 挽き	玉葱・人参・ピーマン・キャ ベツ・胡瓜・長葱・いよか ん・小松菜
27	火	みるく ミルク	ごはん・鶏団子のハーブギョーソース・ブロッコリーと胡瓜のチーズサラダ スープ・りんご	みるく ミルク ミルクトースト	精白米・サラダ油・砂糖・ じゃがいも・食パン	調整粉乳・鶏挽き・チーズ	玉葱・りんご・レモン・ブ ロッコリー・胡瓜・キャベツ
28	水	みるく ミルク	ピピンパ・かぶのサラダ 中華スープ・ほぐしみかん	みるく ミルク キャロット蒸しパン	精白米・砂糖・コーン・サ ラダ油・小麦粉	調整粉乳・鶏挽き・鶏卵	ほうれん草・もやし・人参・ かぶ・胡瓜・玉葱・ワカメ・ みかん

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2022年12月予定献立表



都賀せいわ保育園 未満児

栄養給与目標量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
480	18.0	14.0	220	1.6

日付	曜日	9時おやつ	昼	おやつ	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g
					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					
1	木	牛乳	ごはん・かれないのかぼ焼き・(添)きゅうりの塩もみ 小松菜のごま和え みそ汁・オレンジ	牛乳 ケチャップライス	精白米・小麦粉・砂糖・コーン	牛乳・カレイ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ・ベーコン	胡瓜・小松菜・人参・キャベツ・オレンジ・玉葱	450	20.0	10.5	309	2.1
2	金	牛乳	ごはん・タンダーチキン・(添)ブロッコリー じゃが芋とツナのマッシュ スープ・バナナ	牛乳 豆腐のドーナッツ	精白米・サラダ油・じゃがいも・バター・砂糖・小麦粉・粉砂糖	牛乳・鶏もも・ヨーグルト・ツナ・スキムミルク・絹ごし豆腐	ブロッコリー・かぶ・人参・バナナ	562	18.8	20.8	250	1.5
5	月	牛乳	わかめごはん・鮭ねぎみそ焼き・(添)カリフラワー キャベツと胡瓜のサラダ すまし汁・みかん	牛乳 肉まん	精白米・砂糖・サラダ油・小町麩・小麦粉・ごま油	牛乳・鮭・淡色辛みそ・ハム・豚挽き肉・スキムミルク	長葱・カリフラワー・キャベツ・胡瓜・人参・みかん・生椎茸	491	23.3	14.8	257	1.9
6	火	牛乳	ごはん・豚肉の柳川風煮 小松菜海苔和え みそ汁・りんご	牛乳 おかかチーズおにぎり	精白米・砂糖・じゃがいも	牛乳・豚小間・鶏卵・かつお節・淡色辛みそ・チーズ	ごぼう・玉葱・小松菜・もやし・にら・キャベツ・りんご	460	20.5	13.3	352	1.7
7	水	牛乳	ごはん・鶏肉のパン粉焼き・(添)トマト かぼちゃサラダ(マヨなし) スープ・バナナ	牛乳 きな粉ベストサンド	精白米・パン粉・サラダ油・砂糖・コーン・食パン・マーガリン	牛乳・鶏もも肉・ツナ・きな粉	おろしにんにく・パセリ・トマト・かぼちゃ・胡瓜・人参・玉葱・バナナ	513	18.5	20.6	205	1.6
8	木	牛乳	ごはん・生揚げと豚肉のチリソース風 たたききゅうり 中華スープ・オレンジ	牛乳 お麩ラスク	精白米・ごま油・砂糖・小町麩・バター	牛乳・生揚げ・豚薄切り肉	玉葱・チンゲン菜・しめじ・生姜・にんにく・胡瓜・たけのこ・ワカメ・人参・オレンジ	395	15.5	14.8	276	0.9
9	金	牛乳	ほうとう風うどん ブロッコリーのしらす和え りんご	牛乳 もやしとひき肉のチャーハン	うどん・砂糖・精白米・ごま油	牛乳・鶏小間・油揚げ・淡色辛みそ・しらす干し・豚挽き肉	かぼちゃ・長葱・人参・大根・しめじ・ブロッコリー・胡瓜・りんご	446	19.7	11.3	255	1.1
12	月	牛乳	中華丼 大根ナムル みそ汁・バナナ	牛乳 人参ポッキー	精白米・サラダ油・ごま油・じゃがいも・小麦粉	牛乳・豚小間・油揚げ・淡色辛みそ・チーズ	白菜・人参・チンゲン菜・生椎茸・大根・胡瓜・バナナ	512	18.6	16.3	298	1.5
13	火	牛乳	ごはん・鶏肉と野菜のグリル 白菜のおかか和え スープ・みかん	牛乳 メロンパン風トースト	精白米・サラダ油・食パン・バター・小麦粉・砂糖	牛乳・鶏もも肉・かつお節	玉葱・生姜・にんにく・人参・ブロッコリー・白菜・ワカメ・大根・みかん・レモン	520	18.8	17.6	241	1.7
14	水	牛乳	バターロール・たらのカレー焼き・(添)グリーンポテト マカロニサラダ スープ・バナナ	牛乳 ワインナーピラフ	バターロール・小麦粉・サラダ油・じゃがいも・マカロニ・コーン・精白米・バター	牛乳・たら・ウインナー	人参・ほうれん草・しめじ・バナナ・玉葱・ピーマン	462	19.6	17.7	246	1.9
15	木	牛乳	ごはん・焼肉風炒め きゅうりとトマトのチーズサラダ 春雨スープ・オレンジ	牛乳 さつまいももち(みたらし)	精白米・砂糖・ごま油・サラダ油・春雨・さつまいも	牛乳・豚小間・チーズ	玉葱・ピーマン・生姜・にんにく・胡瓜・トマト・チンゲン菜・オレンジ	496	15.4	13.6	249	1.3
16	金	牛乳	ごはん・干草焼き 里芋のゆめ煮 味噌汁・りんご	牛乳 ツナおにぎり	精白米・サラダ油・里芋・砂糖	牛乳・鶏卵・鶏挽き・豚小間・絹ごし豆腐・淡色辛みそ・ツナ	人参・玉葱・ピーマン・長葱・りんご	535	22.7	17.8	273	2.0
19	月	牛乳	ごはん・鮭のホワイトソース・(添)ポイルほうれん草 かぶと胡瓜のマリネ スープ・オレンジ	牛乳 スノードロップクッキー	精白米・小麦粉・サラダ油・バター・砂糖・粉砂糖	牛乳・鮭・スキムミルク・ハム	玉葱・ほうれん草・かぶ・胡瓜・キャベツ・人参・オレンジ	548	20.1	21.9	264	1.6
20	火	牛乳	しょうゆラーメン 鶏肉と野菜の炒め バナナ	牛乳 ゆかりとしらすのおにぎり	中華麺・コーン・ごま油・サラダ油・精白米	牛乳・鶏小間	もやし・長葱・ワカメ・キャベツ・小松菜・人参・バナナ	450	21.0	12.2	256	2.2
21	水	牛乳	ごはん・すき焼き風煮 ブロッコリーの炒め すまし汁・りんご	牛乳 ほうれん草マフィン	精白米・サラダ油・砂糖・花麩・小麦粉・バター・鶏卵	牛乳・豚薄切り肉・焼き豆腐・ベーコン	白菜・長葱・人参・生椎茸・ブロッコリー・玉葱・にら・りんご・ほうれん草	500	22.1	17.7	274	1.6
22	木	牛乳	ごはん・カレイの磯香焼き・(添)小松菜のおかか和え 南瓜のそぼろ煮 みそ汁・みかん	牛乳 ごへい餅	精白米・サラダ油・砂糖	牛乳・カレイ・かつお節・鶏挽き・淡色辛みそ	小松菜・かぼちゃ・ワカメ・人参・白菜・みかん	448	20.5	9.6	281	1.6
23	金	牛乳	コーンピラフ・鶏肉のオープン焼き・(添)ブロッコリー ポテトサラダ スープ・オレンジ	りんごジュース いちごのホットケーキ	精白米・コーン・サラダ油・じゃがいも・小麦粉・砂糖	牛乳・鶏もも肉・スキムミルク・鶏卵・三角ホイップ	玉葱・ピーマン・人参・にんにく・ブロッコリー・胡瓜・チンゲン菜・えのき茸・オレンジ・いちご	490	12.6	15.7	168	1.4
26	月	牛乳	ごはん・たらの中華あんかけ キャベツと胡瓜の中華和え 中華スープ・いよかん	麦茶 そぼろおにぎり	精白米・サラダ油・砂糖・コーン・ごま油	牛乳・たら・鶏卵・鶏挽き	玉葱・人参・生姜・キャベツ・胡瓜・長葱・いよかん・小松菜	431	16.8	10.4	165	1.3
27	火	牛乳	ごはん・鶏肉のバーベキューソース・(添)茹で野菜 ブロッコリーとチーズサラダ スープ・りんご	牛乳 さわやかレモンラスク	精白米・サラダ油・砂糖・じゃがいも・食パン・マーガリン	牛乳・鶏もも肉・チーズ	生姜・玉葱・りんご・レモン汁・人参・ブロッコリー・キャベツ・レモン	475	18.2	17.2	243	1.5
28	水	牛乳	ピピンパ かぶのサラダ 中華スープ・みかん	牛乳 キャロットマフィン	精白米・砂糖・ごま油・コーン・サラダ油・小麦粉・バター	牛乳・豚挽き肉・鶏卵	ほうれん草・もやし・人参・かぶ・胡瓜・玉葱・ワカメ・みかん	500	17.4	19.6	253	1.5

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2022年12月予定献立表



栄養給与目標量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
610	23.0	17.0	270	2.1
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g

都賀せいわ保育園 以上児

日 曜 日	昼	おやつ	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g
			主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの					
1 木	ごはん・かれないのかぼ焼き・(添) きゅうりの塩もみ 小松菜のごま和え みそ汁・オレンジ	牛乳 クチャップライス	精白米・小麦粉・砂糖・ コーン	牛乳・カレイ・絹ごし豆 腐・淡色辛みそ・ベーコン	胡瓜・小松菜・人参・キャ ベツ・オレング・玉葱	553	24.5	11.5	378	2.5
2 金	ごはん・タンドリーチキン・(添) ブロッコリー じゃが芋とツナのマッシュ スープ・バナナ	牛乳 豆腐のドーナツ	精白米・サラダ油・じゃがい も・バター・砂糖・小麦 粉・粉砂糖	牛乳・鶏もも・ヨーグル ト・ツナ・スキムミルク・ 絹ごし豆腐	ブロッコリー・かぶ・人 参・バナナ	682	22.6	24.9	254	1.8
5 月	わかめごはん・鮭ねぎみそ焼き・(添) カリフラワー キャベツと胡瓜のサラダ すまし汁・みかん	牛乳 肉まん	精白米・砂糖・サラダ油・ 小町麦・小麦粉・ごま油	牛乳・鮭・淡色辛みそ・ハ ム・豚挽き肉・スキムミル ク	長葱・カリフラワー・キャ ベツ・胡瓜・人参・みかん ・生椎茸	612	27.8	17.1	262	2.5
6 火	ごはん・豚肉の柳川風煮 小松菜海苔和え みそ汁・りんご	牛乳 おかかチーズおにぎり	精白米・砂糖・じゃがいも	牛乳・豚小間・鶏卵・かつ お節・淡色辛みそ・チーズ	ごぼう・玉葱・小松菜・も やし・にら・キャベツ・り んご	551	23.3	14.6	390	2.0
7 水	ごはん・鶏肉のパン粉焼き・(添) トマト かぼちゃサラダ(マヨなし) スープ・バナナ	牛乳 きな粉ベストサンド	精白米・パン粉・サラダ 油・砂糖・コーン・食パ ン・マーガリン	牛乳・鶏もも肉・ツナ・き な粉	にんにく・バセリ・トマ ト・かぼちゃ・胡瓜・人 参・玉葱・バナナ	644	22.3	24.4	200	1.7
8 木	ごはん・生揚げと豚肉のチリソース風 たたききゅうり 中華スープ・オレンジ	牛乳 お麩ラスク	精白米・ごま油・砂糖・小 町麦・バター	牛乳・生揚げ・豚薄切り肉	玉葱・チンゲン菜・しめ じ・生姜・にんにく・胡 瓜・たけのこ・ワカメ・人 参・オレング	481	18.1	17.2	298	0.9
9 金	ほうとう風うどん ブロッコリーのしらす和え りんご	牛乳 もやしとひき肉のチャーハ ン	うどん・砂糖・精白米・ご ま油	牛乳・鶏小間・油揚げ・淡 色辛みそ・しらす干し・豚 挽き肉	かぼちゃ・長葱・人参・大 根・しめじ・ブロッコ リー・胡瓜・りんご・もや し	551	25.7	12.8	287	1.1
12 月	中華丼 大根ナムル みそ汁・バナナ	牛乳 人参ポッキー	精白米・サラダ油・ごま 油・じゃがいも・小麦粉	牛乳・豚小間・油揚げ・淡 色辛みそ・チーズ	白菜・人参・チンゲン菜・ 生椎茸・大根・胡瓜・バナ ナ	596	21.5	18.0	311	2.0
13 火	ごはん・鶏肉と野菜のグリル 白菜のおかか和え スープ・みかん	牛乳 メロンパン風トースト	精白米・サラダ油・食パ ン・バター・小麦粉・砂糖	牛乳・鶏もも肉・かつお節	玉葱・生姜・にんにく・人 参・ブロッコリー・白菜・ ワカメ・大根・みかん・レ モン	534	21.7	19.1	230	1.8
14 水	バターロール・たらのカレー焼き・(添) グリーンポテト マカロニサラダ スープ・バナナ	牛乳 ウインナーピラフ	バターロール・小麦粉・サ ラダ油・じゃがいも・マカ ロニ・コーン・精白米・バ ター	牛乳・たら・ウインナー	人参・ほうれん草・しめ じ・バナナ・玉葱・ピーマ ン	550	24.7	20.0	225	2.3
15 木	ごはん・焼肉風炒め きゅうりとトマトのチーズサラダ 春雨スープ・オレンジ	牛乳 さつまいももち(みたら し)	精白米・砂糖・ごま油・サ ラダ油・春雨・さつまいも し)	牛乳・豚小間・チーズ	玉葱・ピーマン・生姜・に んにく・胡瓜・トマト・チ ンゲン菜・オレング	579	19.1	15.9	239	1.7
16 金	ごはん・千草焼き 里芋の詰め煮 みそ汁・りんご	牛乳 ツナおにぎり	精白米・サラダ油・里芋・ 砂糖	牛乳・鶏卵・鶏挽き・豚小 間・絹ごし豆腐・淡色辛み そ・ツナ	人参・玉葱・ピーマン・長 葱・りんご	624	26.7	20.0	286	2.2
19 月	ごはん・鮭のホワイトソース・(添) ボイルほうれん草 かぶと胡瓜のマリネ スープ・オレンジ	牛乳 スノードロップクッキー	精白米・小麦粉・サラダ 油・バター・砂糖・粉砂糖	牛乳・鮭・スキムミルク・ ハム	玉葱・ほうれん草・かぶ・ 胡瓜・キャベツ・人参・オ レング	688	24.4	25.5	273	1.9
20 火	しょうゆラーメン 鶏肉と野菜の炒め バナナ	牛乳 ゆかりとしらすのおにぎり	中華麺・コーン・ごま油・ サラダ油・精白米	牛乳・鶏小間	もやし・長葱・ワカメ・ キャベツ・小松菜・人参・ バナナ	518	24.4	13.4	262	2.9
21 水	ごはん・すき焼き風煮 ブロッコリーの炒め すまし汁・りんご	牛乳 ほうれん草マフィン	精白米・サラダ油・砂糖・ 花魁・小麦粉・バター・鶏 卵	牛乳・豚薄切り肉・焼き豆 腐・ベーコン	白菜・長葱・人参・生椎 茸・ブロッコリー・玉葱・ にら・りんご・ほうれん草	639	25.4	23.5	294	2.1
22 木	ごはん・カレイの磯香焼き・(添) 小松菜のおかか和え 南瓜のそぼろ煮 みそ汁・みかん ☆冬至メニュー☆	牛乳 こへい餅	精白米・サラダ油・砂糖	牛乳・カレイ・かつお節・ 鶏挽き・淡色辛みそ	小松菜・かぼちゃ・ワカ メ・人参・白菜・みかん	539	24.4	10.0	298	2.0
23 金	コーンピラフ・鶏肉のオープン焼き・(添) ブロッコリー ポテトサラダ スープ・オレンジ ☆クリスマスメニュー☆	りんごジュース いちごのホットケーキ	精白米・コーン・サラダ 油・じゃがいも・小麦粉・ 砂糖	牛乳・鶏もも肉・スキムミ ルク・鶏卵・三角ホイップ	玉葱・ピーマン・人参・に んにく・ブロッコリー・胡 瓜・チンゲン菜・えのき 茸・オレング・いちご	657	17.2	20.8	99	1.9
26 月	ごはん・たらの中華あんかけ キャベツと胡瓜の中華和え 中華スープ・いよかん	麦茶 そぼろおにぎり	精白米・サラダ油・砂糖・ コーン・ごま油	牛乳・たら・鶏卵・鶏挽き	玉葱・人参・生姜・キャ ベツ・胡瓜・長葱・いよか ん・小松菜	493	18.8	8.8	92	1.3
27 火	ごはん・鶏肉のバーベキューソース・(添) 茹で野菜 ブロッコリーとチーズサラダ スープ・りんご	牛乳 さわやかレモンラスク	精白米・サラダ油・砂糖・ じゃがいも・食パン・マー ガリン	牛乳・鶏もも肉・チーズ	生姜・玉葱・りんご・レモ ン汁・人参・ブロッコ リー・キャベツ	597	22.8	20.7	256	2.1
28 水	ピピンパ かぶのサラダ 中華スープ・みかん ☆誕生日メニュー☆	牛乳 キャロットマフィン	精白米・砂糖・ごま油・ コーン・サラダ油・小麦 粉・バター	牛乳・豚挽き肉・鶏卵	ほうれん草・もやし・人 参・かぶ・胡瓜・玉葱・ワ カメ・みかん	586	20.6	21.6	258	1.9

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。