



2022年12月

献立表

3歳以上児

ふたば保育園

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価		
				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						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			
1	木	ごはん りんご すき焼き風煮 しらす納豆和え(ほうれん草) 味噌汁	黒糖くずもち 豆乳	白米、発芽玄米、黒砂糖、くず粉、三温糖、油	豆乳、豆腐、豚ロース小間切れ、納豆、しらす干し、みそ、きな粉、油揚げ、かつお節、煮干し、栄養だし	りんご、たまねぎ、だいこん、しらたき、ほうれんそう、にんじん、こまつな、だいこんの葉、エリンギ、ごま	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 289 mg	15	木	ごはん みかん 麻婆豆腐 さつま芋の重ね煮 スープ	塩こんぶおにぎり 甘酒入り豆乳	白米、発芽玄米、さつまいも、片栗粉、三温糖、ごま油	豆腐、豆乳、豚ひき肉、みそ、粉豆腐	みかん、たまねぎ、りんご、にら、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、にんじん、レーズン、塩こんぶ、ごま、しょうが、わかめ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.2 g カルシウム 198 mg		
2	金	ごはん みかん 鶏のから揚げ フレンチサラダ 味噌汁	ツナおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、片栗粉、油、三温糖	豆乳、鶏肉、ツナ缶、みそ、栄養だし	みかん、はくさい、キャベツ、りんご、みかん、えのきたけ、ブロッコリー、しょうが、ごま、あおのり	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 95 mg	16	金	ごはん コーンスープ Xmasミートローフ りんご ポテトサラダ ブロッコリー	ココアケーキ 豆乳	白米、じゃがいも、米粉、発芽玄米、三温糖、マヨネーズタイプ調味料、油、マッシュポテト、粉糖	豆乳、豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース、コーン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.5 g カルシウム 113 mg		
5	月	ごはん みかん 煮魚 更紗炒め 味噌汁	マカロニきな粉 豆乳	じゃがいも、白米、グルテンフリー マカロニ、発芽玄米、三温糖、油、片栗粉	豆乳、赤魚、ベーコン、きな粉、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節、粉豆腐	みかん、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ごま、あおのり	エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 181 mg	19	月	ごはん みかん 鶏肉の塩麹焼き 磯和え納豆 味噌汁	米粉のメロンパン風 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、三温糖、ショートニング、米こうじ、グラニュー糖	豆乳、鶏肉、納豆、しらす干し、みそ、栄養だし	みかん、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、ねぎ、にんじん、のり、わかめ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 145 mg		
6	火	ごはん りんご 豆腐の五目煮 にんじんのじゃこごま納豆和え 味噌汁	小豆蒸しパン 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、油、三温糖、片栗粉	豆腐、納豆、豆乳、豚ひき肉、しらす干し、みそ、油揚げ、栄養だし	りんご、たまねぎ、かぶ、にんじん、もやし、ほうれんそう、こまつな、しめじ、かぶの葉、ごま、しょうが	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 251 mg	20	火	ごはん りんご めかじきの照り焼き ごま和え 味噌汁	おかかおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、片栗粉	豆乳、メカジキ、みそ、煮干し、かつお節、栄養だし	りんご、キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、ごま、しょうが、ごま	エネルギー 527 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 11.5 g カルシウム 216 mg		
7	水	ごはん りんご 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 味噌汁	わかめおにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、マヨネーズタイプ調味料、グルテンフリー マカロニ	豆乳、鶏肉、ベーコン、きな粉、みそ、凍り豆腐、栄養だし	りんご、キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、マーマレード	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 13.0 g カルシウム 94 mg	21	水	ひじきおにぎり みかん 具だくさん汁 ブロッコリーのお浸し ししゃものみりん干し	マスカットゼリー せんべい 豆乳	白米、発芽玄米、油、三温糖	豆乳、ししゃも、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節	みかん、ブロッコリー、にんじん、ひじき	エネルギー 397 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.7 g カルシウム 178 mg		
8	木	ごはん みかん ポークビーンズ 粉吹芋 味噌汁	フルーツ豆乳グルト おしゃぶり昆布 麦茶	じゃがいも、白米、発芽玄米、油、三温糖	豆乳グルト、豚肉、いんげんまめ、ベーコン、みそ、栄養だし	みかん、玉葱、もも、キャベツ、みかん、人参、りんご、パイナップル、グリーンピース、トマト、こんぶ、わかめ、にんにく、あおのり	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 9.1 g カルシウム 107 mg	22	木	ごはん りんご 家常豆腐 南瓜の含め煮 味噌汁	菜飯おにぎり 豆乳	白米、発芽玄米、三温糖、ごま油、油、片栗粉	豆乳、生揚げ、豚ロース、しらす干し、みそ、栄養だし	りんご、かぼちゃ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ごま、しょうが	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 255 mg		
9	金	ごはん りんご カレイの磯辺焼き ひじきの煮付け 味噌汁	ごま塩おにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、米粉、三温糖、油、片栗粉	豆乳、ムキカレイ、豆腐、油揚げ、みそ、煮干し、栄養だし	りんご、しめじ、こまつな、ねぎ、にんじん、ひじき、ごま、あおのり	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 256 mg	23	金	ごはん みかん 鮭とブロッコリーのグラタン じゃこサラダ 味噌汁	豆腐ドーナツ 豆乳	白米、米粉、発芽玄米、油、三温糖、グルテンフリー マカロニ、粉糖、オリーブ油	豆乳、生鮭、豆腐、ちりめんじゃこ、ベーコン、みそ、油揚げ、粉豆腐、栄養だし	みかん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、マッシュルーム、かぶの葉	エネルギー 680 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 29.6 g カルシウム 214 mg		
12	月	ごはん りんご 炒めビーフン レバーの風味焼き 味噌汁	鶏ごぼうおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、ビーフン、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏レバー、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、煮干し、栄養だし、かつお節、粉豆腐	りんご、キャベツ、チンゲンサイ、人参、玉葱、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、ごま、しいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	エネルギー 626 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 262 mg	26	月	ごはん 味噌汁 回鍋肉 みかん 高野豆腐の含め煮 納豆和え	のりおにぎり 煮干し 豆乳	白米、発芽玄米、さつまいも、油、三温糖、ごま油	豆乳、豚ロース小間切れ、納豆、凍り豆腐、煮干し、みそ、栄養だし、かつお節	みかん、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごま、ごま、にんにく、しょうが、わかめ、のり、あおのり	エネルギー 648 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 20.4 g カルシウム 336 mg		
13	火	ごはん みかん 鶏肉の葱塩焼き 卵の花 味噌汁	焼き芋 豆乳	さつまいも、白米、発芽玄米、三温糖、油、ごま油	豆乳、鶏肉、おから、油揚げ、みそ、栄養だし	みかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、しいたけ、ごま、しょうが	エネルギー 477 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.4 g カルシウム 166 mg	27	火	ごはん りんご 鮭のムニエル ナムル 味噌汁	キャラットケーキ 甘酒入り豆乳	白米、発芽玄米、米粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油、オリーブ油	生鮭、豆乳、大豆、みそ、凍り豆腐、栄養だし、かつお節、粉豆腐	りんご、はくさい、にんじん、こまつな、もやし、だいこん、マーマレード、ごま、あおのり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 224 mg		
14	水	ごはん りんご どさんこ汁 納豆和え ブロッコリー	ブルー蒸しパン 豆乳	白米、じゃがいも、米粉、発芽玄米、三温糖、油、オリーブ油	豆乳、生鮭、豆腐、納豆、鶏肉、みそ、粉豆腐、栄養だし、かつお節、煮干し	りんご、ブロッコリー、だいこん、えのきたけ、にんじん、ブルーベリー、たまねぎ、こまつな、しめじ、ねぎ、だいこんの葉、ごま	エネルギー 589 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 205 mg	28	水	カレーライス 切干し大根とひじきのサラダ みかん	魚せんべい 野菜ジュース	じゃがいも、白米、発芽玄米、マヨネーズ、オリーブ油	豚ロース小間切れ、ベーコン、豆乳	野菜ミックスジュース、みかん、たまねぎ、にんじん、コーン、りんご、切り干しだいこん、ひじき、にんにく、しょうが	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 86 mg		
★旬の食材★ ごぼう、大根、白菜、ブロッコリー、南瓜、里芋、長葱、りんご、みかん、メカジキ等				<ul style="list-style-type: none"> 都合により、献立、食材が変更になる場合があります。 手作りふりかけを給食でだしています。 ごはんは、玄米を5割程混ぜて炊いています。 				1か月の平均栄養量 (昼食・おやつ含む)		エネルギー 557kcal	鉄 4.6mg	たんぱく質 25.1g	カルシウム 194mg	脂質 16.2g	ビタミンC 39mg	塩分 1.8g	食物繊維 6.8g