# 献　立　表

2021年12月

アルテ子どもと幼保園

| 日付 | 昼食献立 | ◎は朝10おやつ<br>○は午後おやつ | 材料名<br>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・15<br>（水） | ひじきご飯<br>鮭の塩焼き<br>胡瓜とかぶのゆかり和<br>みそ汁<br>フルーツポンチ | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○焼きそば | 米、○焼きそばめん、○ごま油 | さけ、米みそ、油揚げ、<br>◎牛乳、○牛乳、○豚ひき肉、 | もやし、バナナ、きゅうり、かぶ、<br>りんご、みかん缶、にんじん、かぶ葉、<br>わかめ、ひじき、○ピーマン、<br>○キャベツ、○にんじん、 |
| 2・16<br>（木） | ご飯<br>バーベキューチキン<br>コールスローサラダ<br>かぶのスープ<br>みかん | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○かぼちゃパン | 米、油、砂糖、○砂糖、<br>○無塩バター、○かぼちゃパン | 鶏もも肉、ハム、ベーコン、<br>◎牛乳○牛乳、 | みかん、きゅうり、キャベツ、かぶ、<br>りんご、にんじん、たまねぎ、かぶ葉、<br>レモン果汁、しょうが、にんにく |
| 3・17<br>（金） | ご飯<br>白身魚の西京焼き<br>白菜とほうれん草のおかか和え<br>けんちん汁<br>りんご | ◎牛乳<br>○ヨーグルト<br>○ビスケット | 米、砂糖、ごま油、○ビスケット | あお、木綿豆腐、鶏もも肉、<br>西京みそ、かつお節、◎牛乳、<br>○ヨーグルト | りんご、はくさい、ほうれんそう、<br>だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう |
| 4・18<br>（土） | ミートソーススパゲッ<br>粉ふき芋<br>コンソメスープ<br>りんご | ○牛乳<br>○焼きおにぎり | じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、○米、　○砂糖 | 豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳、<br>○米みそ | たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、<br>にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン、○ごま |
| 6・20<br>（月） | ご飯<br>チキンのトマトソース<br>ツナとキャベツのサラ<br>きのこスープ<br>バナナ | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○わかめおにぎり | 米、なたね油、砂糖、<br>○米 | 鶏もも肉、粉チーズ、ツナ水煮<br>◎牛乳、○牛乳 | バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、<br>キャベツ、きゅうり、えのきたけ、<br>にんじん、しめじ、にんにく、<br>レモン果汁、○わかめ |
| 7・21<br>（火） | ご飯<br>白身魚の幽庵焼き<br>茹で野菜のごま和え<br>豚汁<br>みかん | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○ふかし芋 | 米、里芋、砂糖、ごま油、　○さつまいも | さわら、豚肉、米みそ、油揚げ、<br>◎牛乳、○牛乳 | みかん、はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、ごま、<br>ゆず果汁、ゆず果皮 |
| 8<br>（水） | 鶏そぼろご飯<br>小松菜の和え物<br>みそ汁<br>バナナ | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○さつま芋蒸しパン | 米、砂糖、三温糖、ごま油、<br>○小麦粉、○さつまいも、○砂糖 | 鶏ひき肉、油揚げ、◎牛乳、○牛乳 | バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、<br>こまつな、なす、グリンピース、ごま、<br>わかめ、しょうが |
| 9<br>（木） | ご飯<br>鮭のムニエル<br>ホクホク蒸し野菜<br>白菜と鶏肉のスープ<br>オレンジ | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○五平餅 | 米、じゃがいも、小麦粉、油、<br>無塩バター、○米、　○砂糖、○油 | さけ、鶏もも肉、◎牛乳、○牛乳、○米みそ | オレンジ、かぼちゃ、はくさい、コーン<br>ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、　○ごま |
| 10<br>（金） | ご飯<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁<br>いちご | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○ナポリタン | 米、砂糖、ごま油、○スパゲッテー | 鶏もも肉、生揚げ、米みそ、<br>ちくわ、◎牛乳、○牛乳、<br>○粉チーズ、○ウインナー | いちご、にんじん、ねぎ、いんげん、<br>切り干しだいこん、ごま、こまつな　○たまねぎ、○ピーマン、<br>○トマトピューレ |
| 11・25<br>（土） | ピラフ<br>ポトフ<br>トマト<br>りんごのレーズン煮 | ○牛乳<br>○いちごジャムサンド | 米、じゃがいも、砂糖、油、<br>○食パン | 豚ひき肉、ウインナー、○牛乳 | りんご、たまねぎ、トマト、にんじん、<br>ブロッコリー、ピーマン、しめじ、<br>干しぶどう、○いちごジャム |
| 13・27<br>（月） | ご飯<br>真砂焼き<br>キャベツの柚子香和え<br>みそ汁<br>バナナ | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○鮭おにぎり | 米、片栗粉、パン粉、砂糖、油、<br>○米、○油 | 鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ、◎牛乳、○牛乳、○さけ | バナナ、キャベツ、だいこん、きゅうり<br>にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、　ゆず果汁、ゆず皮、わかめ、○ごま |
| 14・28<br>（火） | カレーライス<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツヨーグルト | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○お汁粉 | 米、じゃがいも、油、砂糖、<br>○砂糖、○さつまいも | ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ水煮、◎牛乳、○牛乳、○あずき（乾） | たまねぎ、りんご、みかん缶、<br>ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン |
| 22<br>（水）<br>冬至 | 鶏そぼろご飯<br>小松菜の和え物<br>かぼちゃのいとこ煮<br>みそ汁 | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○みかんゼリー | 米、砂糖、ごま油、○砂糖 | 鶏ひき肉、油揚げ、あずき（乾）、　◎牛乳、○牛乳 | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、<br>なす、もやし、こまつな、グリンピース、ごま、わかめ、しょうが、ゆず果汁、ゆず果皮、○みかん缶、○アガー、<br>○みかん濃縮果汁 |
| 23<br>（木）<br>お誕生会 | 赤飯<br>ぶりの照り焼き<br>三色なます<br>さつま汁<br>オレンジ | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○お誕生日ケーキ | 米、さつまいも、砂糖、油、<br>○小麦粉、○砂糖、○無塩バター、○粉糖 | ぶり、米みそ、鶏もも肉、あずき（乾）、油揚げ、◎牛乳、○牛乳、○卵、○生クリーム | オレンジ、はくさい、だいこん、<br>きゅうり、ねぎ、にんじん、黒ごま、<br>○りんご、○ココア |
| 24<br>（金）<br>クリスマス会<br>スペシャルランチ | ロールパン<br>ミートローフ<br>付け合わせ　粉ふき芋・ブロッコリー・カレーパスタ<br>オニオンスープ・りんご | ◎牛乳<br>○牛乳<br>○いちごババロア | ロールパン、じゃがいも、食パン　スパゲティ、パン粉、片栗粉、油、食パン、○砂糖 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ、ベーコン　◎牛乳、○牛乳、○生クリーム、　○牛乳、○いちごババロア | りんご、たまねぎ、ブロッコリー、<br>にんじん、コーン、グリンピース、<br>○いちごジャム |
| 平均栄養量 | | 乳児 | エネルギー　621　kcal | たんぱく質　23.6　g | 脂　質　17.0g |
| | | 幼児 | エネルギー　501　kcal | たんぱく質　19.3　g | 脂　質　14.3g |

※仕入れの状況により、献立・食材が変更することがございます。