



12月給食献立予定表

令和3年度わかば・わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	水	愛情弁当						
2	木	鶏肉のさっぱり焼き ブロッコリーのおかか和え きのこすーぶ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、豆腐、味噌 かつお節	米、上白糖	野菜ジュース、ブロッコリー、しめじ だいこん、にんにく、しょうが	278 347	わかばの年長 ひでくんが考えた みそしるです
3	金	肉団子と春雨のスープ煮 たたききゅうり ゼリー	野菜ジュース 源氏パイ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、卵	米、春雨、上白糖、ごま油	きゅうり、たまねぎ、白菜、にんじん いんげん、干しいたけ	344 453	この時期にぴったり！ スープ煮です
6	月	オムライス風 チキンナゲット キャベツスープ	スティックパン (赤ちゃんせんべい)	牛乳、チキンナゲット 鶏肉、卵、ハム	米、スティックパン	たまねぎ、キャベツ	470 587	みやの年長 ちはれくんの リクエストメニュー
7	火	鮭のちゃんちゃん焼き わかめとコーンのサラダ スープ	小松菜と さつまいものケーキ (ふかし芋)	牛乳、鮭、卵、生クリーム バター、味噌	米、さつまいも、焼き麩 とうもろこし、上白糖	キャベツ、にんじん、えのきたけ もやし、きゅうり、わかめ、葉ねぎ 小松菜	445 556	
8	水	揚げおでん 豆腐のすまし汁 みかん	ジャムサンドクラッカー (赤ちゃんクラッカー)	牛乳、豆腐、うずらの卵 豚肉、はんぺん、味噌 さつまいも	米、じゃがいも、こんにやく 上白糖	みかん、だいこん、にんじん、葉ねぎ いちごジャム	555 694	揚げおでんは 園の人気メニューです
9	木	ひじきごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のおかか和え さんしゆのみそしる	ちんすこう (赤ちゃんせんべい)	牛乳、ぶり、豆腐、味噌 油揚げ、豚肉、かつお節	米、三温糖、上白糖	ほうれん草、にんじん、ひじき、ねぎ わかめ	397 496	みやの年長 なおまさんが考えた みそしるです
10	金	ミートソーススパゲティ オニオンスープ ゼリー	おにぎり (おにぎり)	牛乳、豚肉、鮭フレーク 粉チーズ、ハム	米、ごま、スパゲティ 上白糖	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん グリーンピース	321 401	ミートソーススパゲティは 久しぶりの登場です！ お楽しみに！
13	月	オレンジチキン キャベツとひじきのサラダ にんじんたっぷりおみそしる	みかんケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、ツナ、味噌	米、ホットケーキ粉、上白糖 じゃがいも	キャベツ、にんじん、みかん天然果汁 みかん缶、だいこん、ひじき、にんにく	448 561	みやの年長 めぐりちゃんが考えた みそしるです
14	火	魚のみそマヨネーズ焼き キャベツときゅうりの甘酢和え かきたま汁	バームクーヘン (赤ちゃんせんべい)	牛乳、しいら、卵、バター 味噌	米、マヨネーズ、上白糖	きゅうり、キャベツ、ねぎ、たまねぎ わかめ、みかん缶	426 533	
15	水	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	せんべい (赤ちゃんクラッカー)	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも	たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご らっきょう、グリーンピース、レモン果汁	430 537	みやの年長 きょうくんの リクエストメニュー
16	木	魚の酢豚 レタススープ バナナ	メロンパン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、まぐろ、ベーコン バター	米、ロールパン、上白糖 ホットケーキ粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、パイン缶 たけのこ、レタス、グリーンピース 干しいたけ、しょうが、レモン果汁	562 703	
17	金	マーボー大根 サクサクれんこんサラダ 春雨スープ	マカロニのあべかわ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、卵、味噌	米、春雨、きな粉、マカロニ マヨネーズ、三温糖、上白糖 ごま油	だいこん、れんこん、ほうれん草 にんじん、ねぎ、きゅうり、にんにく しょうが	502 628	わかばっこ農園で採れた 大根がマーボー大根に 変身するよ！
20	月	ささみチーズフライ ツナときゅうりの酢の物 えのきともやしのスープ	甘酒フルーツヨーグルト (りんご)	牛乳、ヨーグルト、ツナ 鶏肉	米、ごま、上白糖	きゅうり、バナナ、りんご、もやし 桃缶、えのきたけ、葉ねぎ、わかめ	325 406	
21	火	食パン チキングラタン ほうれん草のスープ ヨーグルト	五平餅 (おにぎり)	牛乳、鶏肉、粉チーズ バター、味噌	食パン、もち米、米、三温糖 マカロニ、とうもろこし	たまねぎ、ほうれん草、にんじん えのきたけ、パセリ	436 545	わかばの年長 ゆずきちゃんの リクエストメニュー
22	水	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鶏肉、ツナ、バター ベーコン	米、フライドポテト、粉糖 マヨネーズ、すりごま	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん レタス、マッシュルーム、にんにく グリーンピース、いちご	459 574	クリスマス会の お楽しみメニュー
23	木	鯖のおろし煮 華風和え おみそしる	スイートポテト (ふかし芋)	牛乳、さば、油揚げ、味噌 バター、卵	米、さつまいも、春雨 上白糖、ごま、ごま油	だいこん、ほうれん草、にんじん もやし、わかめ	383 479	みやの年長 さくくんの リクエストおやつ
24	金	ハンバーグ かぼちゃ煮 わかめスープ	ビスコ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏肉	米、上白糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ	339 424	
27	月	焼肉 ほうれん草のレモン酢 おとうふいっぱいみそしる	ビスケット (赤ちゃんクラッカー)	豚肉、味噌、豆腐 かつお節	米、上白糖	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ、赤ピーマン、わかめ ピーマン、しょうが、レモン果汁、なめこ	323 404	わかばの年長 きくわかんちゃんの 考えたみそしるです

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです



