



# 12月給食献立予定表

令和4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	木	ひじき入りオムレツ カレー金平 スープ	肉まん <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鶏卵、鶏肉 豚肉、味噌	米、じゃがいも ホットケーキ粉、油、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン わかめ、たけのこ、葉ねぎ しいたけ、グリーンピース、ひじき	485	手作りの肉まんが 登場します！
							599	
2	金	魚の味噌マヨネーズ焼き 白菜ののり和え 麩とほうれん草のすまし汁	ジャムケーキ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、しいら、鶏卵 バター、しらす 味噌	米、ホットケーキ粉 マヨネーズ、麩、ごま油 油	白菜、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、いちごジャム、焼きのり	441	
							551	
5	月	タンドリーチキン 華風和え わかめスープ	ごまポッキー <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、ヨーグルト	米、小麦粉、春雨 マーガリン、黒ゴマ ごま、ごま油	ほうれん草、にんじん、もやし ねぎ、わかめ、にんにく	452	わかばの年長 いじつゆいちゃんの リクエストメニューです
							565	
6	火	白身魚の香草パン粉焼き ブロッコリーときのこのサラダ おとうふみそしる	フルーチェ <small>(ゼリー)</small>	牛乳、しいら、豆腐、鶏卵 油揚げ、味噌、バター 粉チーズ、フルーチェ	米、じゃがいも、パン粉 小麦粉、油、ごま油	ブロッコリー、きゅうり、にんじん しめじ、えのきたけ	327	みやの年長 あおいちゃんが考えた オリジナルみそ汁です
							408	
7	水	三色丼 チンゲン菜スープ ゼリー	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鶏肉、鶏卵	米、油、ごま油	ほうれん草、にんじん、チンゲン菜 玉ねぎ、しょうが	319	
							397	
8	木	魚の和風ムニエル 切り干し大根の中華風 とんじる	たご焼き <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、めかじき、豚肉 味噌、バター	米、ごま油	にんじん、大根、きゅうり	261	わかばの年長 れんくんが考えた オリジナルみそ汁です
							326	
9	金	ささみチーズフライ 人参とじゃこのサラダ おいしいすうぶ	グラノーラクッキー <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豆腐、バター、鶏卵 しらす干し、味噌	米、油	にんじん、玉ねぎ、いんげん わかめ	422	わかばの年長 あいりちゃんが考えた オリジナルみそ汁です
							526	
12	月	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	オレンジ風味フレンチトースト <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、豚肉、鶏卵 ハム、バター	米、じゃがいも、油 食パン	玉ねぎ、にんじん、きゅうり らっきょう、りんご、グリーンピース レモン果汁、みかん缶	598	みやの年長 こころちゃんの リクエストメニューです
							747	
13	火	あじのかば焼き キャベツの甘酢和え おいしいみそしる	ちんすこう <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、あじ、味噌 油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉 油	きゅうり、キャベツ、えのきたけ 葉ねぎ、みかん缶	463	みやの年長 えいかんくんが考えた オリジナルみそ汁です
							571	
14	水	焼き鳥丼 きゅうりのじゃこ和え まめすーぶ	水族館ビスケット <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、油揚げ 味噌、大豆、しらす	米	きゅうり、玉ねぎ、にんじん なめこ	319	わかばの年長りんたろうくんの お味噌汁とそうたぐんの リクエストメニューです
							399	
15	木	チキンナゲット ブロッコリーのおかか和え みそしる	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、チキンナゲット 味噌	米、油	にんじん、ブロッコリー、わかめ	245	
							330	
16	金	愛情弁当						
19	月	ミートソーススパゲティ キャベツスープ ゼリー	わかめおにぎり <small>(おにぎり)</small>	牛乳、ハム、粉チーズ	米、スパゲティ 油、ごま	玉ねぎ、トマト、キャベツ にんじん、グリーンピース	421	今月の麺メニューは 子どもたちに大人気の ミートソーススパゲティです
							549	
20	火	しいらの甘みそ揚げ ひじき煮 なめこスープ	豆乳でもちもちホットケーキ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、しいら、大豆 味噌、油揚げ、豆乳	米、片栗粉、油 ホットケーキ粉	なめこ、にんじん、ほうれん草 いんげん、ねぎ、いんげん ねぎ、ひじき、しょうが	323	
							403	
21	水	かぼちゃコロッケ ほうれん草ともやしのツナ和え かきたま汁	ウエハース <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、鶏卵、ツナ ホイップクリーム	米、マヨネーズ	ほうれん草、もやし、にんじん ねぎ、かぼちゃ、わかめ	462	冬至なので、 厄除けのかぼちゃが 登場します
							568	
22	木	ロールパン、クリームシチュー 野菜サラダ バナナ	どら焼き <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、鶏肉	ロールパン、じゃがいも 油、とうもろこし	玉ねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、ブロッコリー、バナナ	385	わかばの年長 りんたろうくんの リクエストメニューです
							493	
23	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鶏肉、ツナ ベーコン、かつお節 ホイップクリーム	米、フライドポテト、油	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん マッシュルーム、グリーンピース、もも缶 みかん缶、パイナップル、いちごジャム	440	みんなの好きなものが 盛りだくさんのメニュー になっています★
							542	
26	月	鶏の照り焼き 人参とコーンのサラダ えのきともやしのスープ	コーンフロスト <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆腐 鶏卵	米、油、コーンフレーク とうもろこし	にんじん、えのきたけ、いんげん もやし、わかめ、葉ねぎ	481	
							557	
27	火	ひじきごはん、鮭の塩焼き きゅうりの甘酢 じゃがいもみそしる	ミレーフライ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	さけ、油揚げ、味噌	米、じゃがいも	にんじん、きゅうり、大根 ほうれん草、ひじき、ねぎ みかん缶	223	みやの年長 こころちゃんが考えた オリジナルみそ汁です
							297	
28	水	希望保育	ハーベスト <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉	米	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン	231	
							298	

※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

