



12月献立表

令和4年11月28日



甲ノ原保育園

曜日	日付	未満児 おやつ	給食	おやつ	主材料
木	1	牛乳	納豆そぼろ丼 小松菜とベーコンのサラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁 りんご	チヂミ 野菜ジュース	精白米・胚芽米・納豆・鶏肉・しょうが・水菜 小松菜・人参・ベーコン・コーン・マヨドレ・カレー粉 キャベツ・玉ねぎ・ウインナー・にら・人参・じゃが芋 米粉
	15	野菜 ジュース	★お誕生日会★ ☆雪だるまランチ☆		
金	2	オレンジ	いちごジャムサンド クリームシチュー 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト	甘辛 鶏めし 豆乳	ショートロール・いちごジャム・マーガリン・ウインナー さつま芋・人参・玉ねぎ・コーン・パセリ・バター・牛乳 白菜・りんご・精白米・胚芽米・鶏ささみ・ねぎ にんにく・しょうが・ごま油・米粉・オイスターソース
	16	ジュース	もやし味噌ラーメン カレーポテトサラダ ヨーグルト	ツナそぼろ おにぎり 麦茶	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・人参・きゅうり にんにく・しょうが・ごま・ごま油・マヨドレ・じゃがいも ベーコン・コーン・カレー粉・精白米・胚芽米・ツナ
土	3	野菜	ごはん たらのムニエルマトクリームソース ブロッコリーと鶏肉のさっぱり和え 水菜のスープ・バナナ	きな粉パン 牛乳	精白米・胚芽米・たら・小麦粉・人参・玉ねぎ しめじ・ホールトマト・チンゲン菜・バター・ブロッコリー 鶏肉・ごま油・水菜・ショートロール・きな粉 しょうが・米粉
	17	ジュース	鶏ごぼうご飯 揚げ出汁豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 白菜のみそ汁・みかん	パンクインアップル ケーキ 牛乳	精白米・胚芽米・鶏肉・ごぼう・人参 豆腐・片栗粉・きゅうり・わかめ・春雨 白菜・もやし・小麦粉・ベーキングパウダー バター・かぼちゃ・りんご・練乳
月	5	オレンジ	ごはん ジャージャー麺 ちくわの納豆焼き ほうれん草ときのこのりマヨ和え バナナ	さつまいもごはん 麦茶	中華麺・豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・しょうが ちくわ・青のり・納豆・チーズ・ほうれん草 コーン・えのき・マヨドレ・きざみのり・ごま油 精白米・胚芽米・さつま芋・炊き込みわかめ
	19	ジュース	ごはん 鶏肉のクリームチーズ焼き じゃが芋の煮物 けんちん汁・りんご	スコーン オレンジジュース	精白米・胚芽米・鶏肉・マヨドレ・チーズ じゃが芋・玉ねぎ・もやし・いんげん・大根 人参・こんにゃく・豆腐・ごぼう・ねぎ ホットケーキMIX・バター・練乳・牛乳
火	6	野菜	★クリスマス会★ ☆トナカイランチBOX☆		
	20	ジュース	豚肉のオイマヨサンド 水菜と大根のサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト	インディアン スパゲティ 豆乳	ショートロール・豚肉・レタス・マヨドレ・オイスターソース 水菜・レタス・大根・きゅうり・ツナ・玉ねぎ 人参・じゃが芋・セロリ・大豆・ホールトマト スパゲティ・ウインナー・ピーマン・カレー粉
水	7	牛乳	きつねうどん 里芋の和風ポテトサラダ ヨーグルト	トマトライス 麦茶	うどん・油揚げ・人参・玉ねぎ・白菜・豚肉 里芋・ツナ・きゅうり・青のり・マヨドレ・かつお節 精白米・胚芽米・ウインナー・玉ねぎ・コーン・バター
	21	牛乳	ごはん きのこ鮭のスパゲティ 豆腐のサラダ 白菜のスープ バナナ	シュガーマーガリン サンド 牛乳	スパゲティ・鮭・玉ねぎ・人参・えのき・まいたけ しいたけ・にんにく・バター・レタス・きゅうり 豆腐・ベーコン・きざみのり・マヨドレ・豆乳 白菜・水菜・かにかま・食パン・マーガリン
木	8	豆乳	ごはん ポテト春巻き 豚肉入りきんぴら チンゲン菜のみそ汁・みかん	メープル お麩ラスク 牛乳	精白米・胚芽米・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン 人参・ごぼう・れんこん・チンゲン菜・しいたけ お麩・マーガリン・メープルシロップ コーン・マヨドレ・小麦粉・豚肉
	22	オレンジ ジュース	ごはん・オレンジ ぶり大根 もやしとベーコンの和え物 鶏ささみと野菜のスープ	キャロットココア ドーナツ 牛乳	精白米・胚芽米・大根・ぶり・ほうれん草 もやし・きゅうり・ベーコン・コーン・鶏ささみ 片栗粉・人参・玉ねぎ・白菜・水菜 ホットケーキMIX・ココア
金	9	野菜	ごはん	インディアン スパゲティ	ショートロール・豚肉・レタス・マヨドレ・オイスターソース 水菜・レタス・大根・きゅうり・ツナ・玉ねぎ 人参・じゃが芋・セロリ・大豆・ホールトマト スパゲティ・ウインナー・ピーマン・カレー粉
	23	ジュース	きつねうどん 里芋の和風ポテトサラダ ヨーグルト	トマトライス 麦茶	うどん・油揚げ・人参・玉ねぎ・白菜・豚肉 里芋・ツナ・きゅうり・青のり・マヨドレ・かつお節 精白米・胚芽米・ウインナー・玉ねぎ・コーン・バター
土	10	オレンジ	きのこ鮭のスパゲティ 豆腐のサラダ 白菜のスープ バナナ	シュガーマーガリン サンド 牛乳	スパゲティ・鮭・玉ねぎ・人参・えのき・まいたけ しいたけ・にんにく・バター・レタス・きゅうり 豆腐・ベーコン・きざみのり・マヨドレ・豆乳 白菜・水菜・かにかま・食パン・マーガリン
	24	ジュース	ごはん ポテト春巻き 豚肉入りきんぴら チンゲン菜のみそ汁・みかん	メープル お麩ラスク 牛乳	精白米・胚芽米・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン 人参・ごぼう・れんこん・チンゲン菜・しいたけ お麩・マーガリン・メープルシロップ コーン・マヨドレ・小麦粉・豚肉
月	12	オレンジ	ごはん・オレンジ ぶり大根 もやしとベーコンの和え物 鶏ささみと野菜のスープ	キャロットココア ドーナツ 牛乳	精白米・胚芽米・大根・ぶり・ほうれん草 もやし・きゅうり・ベーコン・コーン・鶏ささみ 片栗粉・人参・玉ねぎ・白菜・水菜 ホットケーキMIX・ココア
	26	ジュース	ごはん	インディアン スパゲティ	ショートロール・豚肉・レタス・マヨドレ・オイスターソース 水菜・レタス・大根・きゅうり・ツナ・玉ねぎ 人参・じゃが芋・セロリ・大豆・ホールトマト スパゲティ・ウインナー・ピーマン・カレー粉
火	13	野菜	きつねうどん 里芋の和風ポテトサラダ ヨーグルト	トマトライス 麦茶	うどん・油揚げ・人参・玉ねぎ・白菜・豚肉 里芋・ツナ・きゅうり・青のり・マヨドレ・かつお節 精白米・胚芽米・ウインナー・玉ねぎ・コーン・バター
	27	ジュース	きのこ鮭のスパゲティ 豆腐のサラダ 白菜のスープ バナナ	シュガーマーガリン サンド 牛乳	スパゲティ・鮭・玉ねぎ・人参・えのき・まいたけ しいたけ・にんにく・バター・レタス・きゅうり 豆腐・ベーコン・きざみのり・マヨドレ・豆乳 白菜・水菜・かにかま・食パン・マーガリン
水	14	オレンジ	ごはん ポテト春巻き 豚肉入りきんぴら チンゲン菜のみそ汁・みかん	メープル お麩ラスク 牛乳	精白米・胚芽米・じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン 人参・ごぼう・れんこん・チンゲン菜・しいたけ お麩・マーガリン・メープルシロップ コーン・マヨドレ・小麦粉・豚肉
	28	ジュース	ごはん・オレンジ ぶり大根 もやしとベーコンの和え物 鶏ささみと野菜のスープ	キャロットココア ドーナツ 牛乳	精白米・胚芽米・大根・ぶり・ほうれん草 もやし・きゅうり・ベーコン・コーン・鶏ささみ 片栗粉・人参・玉ねぎ・白菜・水菜 ホットケーキMIX・ココア

給食室
から

・エネルギー 579kcal

・たんぱく質 21.6g

・脂質 21.7g

今月は、15日お誕生日会、22日クリスマス会の為別献立になります。23日がお弁当箱ランチになります。材料の仕入れ都合により献立を変更する場合があります。

1ヶ月2サイクルの献立にし、初回の喫食状況を見て、次回の調理法を検討し、工夫しています。

