令和３年12月の献立

風の子保育園・ベビーホーム

凡例	給食献立
午前おやつ（乳児）	
午後おやつ	**赤色の食品** 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 **緑色の食品** からだの調子を整える野菜・藻・果物類 **黄色の食品** 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類

月	火	水	木	金	土
		1 りんご 牛乳 ポークチャップ★ こふきいも オレンジサラダ★ とろみ豆腐スープ ごはん お麩ラスク 牛乳 豚肉、木綿豆腐 にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン,マッシュルーム,サニーレタス,レタス,キャベツ,きゅうり,オレンジ,えのき,白菜,青ねぎ 米,薄力粉,じゃがいも,オリーブオイル,サラダ油,片栗粉,（麩,バター,三温糖）	2 バナナ 牛乳 鮭の塩麹焼き 昆布の佃煮 かぼちゃのいとこ煮 お麩と白菜の味噌汁 ごはん 焼きビーフン 牛乳 鮭,あずき,みそ,（豚肉） 大根,昆布,かぼちゃ,白菜,しいたけ,乾燥わかめ（玉ねぎ,人参,ニラ） 米,三温糖,麩、（ビーフン,ごま油）	3 かぼちゃスティック 牛乳 鶏肉の梅味噌煮 白ねぎとしめじ添え きんぴらごぼう 水菜ともやしのすまし汁 ごはん 中華ポテト 牛乳 鶏肉,みそ 白ねぎ,しめじ,梅干し,ミニトマト,ごぼう,にんじん,水菜,もやし,乾燥わかめ 米,三温糖,こんにゃく,ごま油,サラダ油,白ごま（さつまいも,三温糖,サラダ油,黒ごま）	4 お茶 ハヤシライス オレンジ 市販菓子 お茶 牛肉 玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト,オレンジ 米,サラダ油
6 マンナビスケット 牛乳 豚肉のくわ焼き かぶの甘酢漬け ブロッコリーと卵のサラダ 豆乳味噌汁 ごはん ポテトチップス 牛乳 豚肉,卵,豆乳,みそ 青ねぎ、ミニトマト,かぶ,ブロッコリー,大根,にんじん,玉ねぎ 米,三温糖,マヨネーズ,（じゃがいも,サラダ油）	7 オレンジ 牛乳 鶏ごぼうごはん 赤魚のみぞれ煮 白ねぎとオクラ添え 梅なます★ 人参と玉ねぎの味噌汁 おからクランブルチーズケーキ★ 牛乳 鶏肉,油揚げ,赤魚,みそ,（おから,チーズ,豆乳） ごぼう,干ししいたけ,にんじん,大根,しょうが,白ねぎ,オクラ,ミニトマト,梅干し,玉ねぎ,乾燥わかめ 米,三温糖,白ごま,（薄力粉,バター）	8 コーンフレーク 牛乳 肉じゃが 切干大根のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん 風の子ごまめ 牛乳 牛肉,木綿豆腐,みそ,（かたくちいわし） にんじん,玉ねぎ,いんげん,切干大根,きゅうり,乾燥わかめ,青ねぎ 米,じゃがいも,しらたき,三温糖,サラダ油,ごま油,（コーンフレーク,白ごま,三温糖）	9 小魚 牛乳 さわらのとろマヨ焼き にんじんしりしり 小松菜の煮浸し にゅうめん ごはん きな粉揚げパントースト★ 牛乳 さわら,みそ,卵,油揚げ,しらす,鶏肉,（きな粉） オクラ,コーン,ミニトマト,にんじん,小松菜,白ねぎ,水菜,青ねぎ 米,三温糖,練りごま,マヨネーズ,ごま油,そうめん（食パン,バター,三温糖,パン粉）	10 りんご 牛乳 みそグラタン カラフルピクルス たまごスープ ごはん カルピスゼリーみかん添え 牛乳 鶏肉,白みそ,牛乳,チーズ,卵,（カルピス） 玉ねぎ,しめじ,ブロッコリー,きゅうり,大根,パプリカ,昆布,乾燥わかめ,青ねぎ,（みかん） 米,マカロニ,じゃがいも,バター,薄力粉,三温糖,白ごま	11 お茶 ポークカレー バナナ 市販菓子 お茶 豚肉 玉ねぎ,にんじん,バナナ 米,じゃがいも,サラダ油
13 バナナ 牛乳 かれいのムニエル にんじんグラッセ ビーンズサラダ わかめスープ ごはん ヨーグルトクッキー 牛乳 かれい,大豆,（ヨーグルト） サニーレタス、レモン,にんじん,きゅうり,乾燥わかめ,白ねぎ,しいたけ,玉ねぎ 米,薄力粉,オリーブオイル,三温糖,バター,さつまいも,マヨネーズ,白ごま,（クッキー）	14 りんご 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ みかん ドライフルーツ 牛乳 鶏肉 玉ねぎ,にんじん,にんにく,海藻ミックス,レタス,トマト,オクラ,みかん,（プルーン） 米,サラダ油,じゃがいも（バナナチップス）	15 チーズ 牛乳 あじの竜田揚げ ひじきの梅和え★ 人参と大根の味噌汁 ごはん フルーツヨーグルト 牛乳 あじ,ちりめんじゃこ,かつお節,みそ,（ヨーグルト） しょうが,ミニトマト,サニーレタス,ひじき,にんじん,えのき,きゅうり,梅干し,大根,青ねぎ（りんご,バナナ,みかん缶,パイン缶） 米,サラダ油,片栗粉	16 オレンジ 牛乳 おでん キャベツとえのきのごま和え お麩と豆腐の赤だし ごはん かぼちゃとバナナのスイーツボール 牛乳 鶏肉,厚揚げ,卵,木綿豆腐,赤みそ,（牛乳） 大根,キャベツ,えのき,乾燥わかめ,青ねぎ（かぼちゃ,バナナ） 米,じゃがいも,こんにゃく,白ごま,麩（ホットケーキミックス,バター,三温糖）	17 にんじんスティック 牛乳 ツナ味噌トマトパスタ★ 白雪サラダ りんご 五平餅 牛乳 豚ひき肉,ツナ,みそ,おから,チーズ,（赤みそ） 玉ねぎ,しめじ,なすび,にんにく,トマト,レタス,コーン,きゅうり,パプリカ,りんご パスタ,オリーブオイル,三温糖,マヨネーズ（米,三温糖）	18 お茶 きのこたっぷりハヤシライス オレンジ 市販菓子 お茶 牛肉 玉ねぎ,人参,マッシュルーム,しめじ,エリンギ,トマト,オレンジ 米,サラダ油
20 りんご 牛乳 厚揚げの肉みそあんかけ 温野菜 きのこのすまし汁 ごはん マカロニかりんとう 牛乳 厚揚げ,鶏ひき肉,みそ,（きな粉） 青ねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー,しいたけ,しめじ,えのき 米,ごま油,片栗粉,じゃがいも,マヨネーズ（マカロニ,サラダ油,黒砂糖）	21 オレンジ 牛乳 ぶり大根 高野豆腐の含め煮 キャベツとかぼちゃの味噌汁 ごはん わらび粉プリン★ 牛乳 ぶり,高野豆腐,みそ,（豆乳,きな粉,あずき） 大根,白ねぎ,青ねぎ,しょうが,いんげん,人参,干ししいたけ,キャベツ,かぼちゃ,乾燥わかめ 米,三温糖（三温糖,黒砂糖,わらび粉）	22 小魚 牛乳 ひじきごはん 豚肉のポン酢炒め さつまいもの甘煮 ほうれん草の納豆和え もやしとわかめの味噌汁 クッキーチーズ 牛乳 豚肉,納豆,油揚げ,みそ,（チーズ） ひじき,白ねぎ,キャベツ玉ねぎ,にんじん,もやし,ほうれん草,乾燥わかめ,青ねぎ 米,こんにゃく,さつまいも,三温糖,（クッキー）	23 バナナ 牛乳 さばの味噌煮 切干大根としらたきの酢の物 のっぺい汁 ごはん チヂミ 牛乳 さば,うずらの卵,みそ,鶏肉,（豚肉） しょうが,白ねぎ,ミニトマト,切干大根,きゅうり,にんじん,大根,しいたけ,青ねぎ（にんじん,ニラ） 米,三温糖,白ごま,しらたき,片栗粉（薄力粉,ごま油）	24 かぼちゃスティック 牛乳 ターメリックライス 鶏のから揚げ ポテトサラダ 春雨スープ クリスマススイートポテト★ 牛乳 鶏肉,（牛乳） しょうが,にんにく,ミニトマト,キャベツ,にんじん,きゅうり,乾燥わかめ,玉ねぎ（かぼちゃ） 米,片栗粉,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ,春雨,白ごま,（さつまいも,バター,三温糖）	25 お茶 カレーライス りんご 市販菓子 お茶 牛肉 たまねぎ,にんじん,りんご 米,じゃがいも,サラダ油
27 ウエハース 牛乳 冬野菜たっぷりクリームシチュー 白菜とりんごのシャキシャキサラダ オレンジ 食パン 焼き芋 牛乳 鶏肉 にんじん,大根,玉ねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー,白菜,りんご,サニーレタス,オレンジ 食パン,（さつまいも）	28 マンナビスケット 牛乳 年越しきつねうどん かぼちゃのそぼろあんかけ みかん わかめおにぎり 牛乳 油揚げ,鶏ひき肉 青ねぎ,乾燥わかめ,しいたけ,えのき,玉ねぎ,かぼちゃ,しょうが,みかん うどん,三温糖,片栗粉,（米）				

※　12月の魚は≪　鮭、赤魚、さわら、かれい、アジ、ぶり、さば　≫を予定していますが、
　仕入れの都合により その他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※　(　)内の食品は、おやつで使用する食品です。

※　完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。
　また、揚げ物は焼き物に変更します。

※　**★は新メニューです。**

献立種類	乳児				幼児			
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
平均栄養価	422 kcal	17.2 g	16.0 g	57.4 g	525 kcal	20.8 g	19.3 g	73.5 g
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g