



2021年12月

みどりさくら保育園献立表



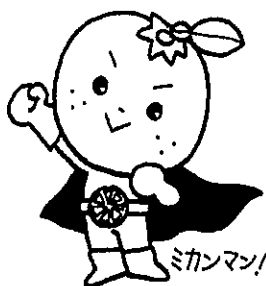
日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前			1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん みそ汁 さわらのおろし煮 糸こんにゃくの炒り煮 みかん	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 大学いも	米 片栗粉 さつまいも 黒ごま	さわら 油揚げ 牛乳	玉葱 キャベツ 糸こんにゃく 人参 ごぼう 小松菜 たけのこ 大根 みかん	541 23 252
2	木	ツナコーンサンド マカロニエビグラタン ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 さけわかめおにぎり(1個)	食パン 米 小麦粉 マカロニ パン粉 バター エッグクア ゼリーの素	ツナ むきえび ホワイトソース 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ コーン 人参 マッシュルーム パセリ みかん缶 パナナ	515 20.7 230
3	金	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め ひじきサラダ パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 ジャムクラッカー	米 そうめん 片栗粉 クラッカー エッグクア いちごジャム	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	万能葱 玉葱 人参 ひじき コーン 長葱 しめじ キャベツ 胡瓜 パイナップル	515 17.8 371
4	土	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ炒め ツナサラダ 黄桃缶	牛乳 クラッカー	牛乳 キンピラスバラガス サラダせんべい	米 お麩 じゃがいも キンピラスバラガス サラダせんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	大根 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ 黄桃缶	503 19.3 209
6	月	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 さつまいもサラダ パナナ	牛乳 バターサブレ	麦茶 フルーツヨーグルト マンナビスケット	米 しょうゆせんべい 春雨 エッグクア さつまいも マンナビスケット	豆腐 豚こま肉 ヨーグルト	なめこ 玉葱 人参 万能葱 胡瓜 黄桃缶 白桃缶	547 17.2 198
7	火	五目チャーハン 中華スープ 蒸ししゅうまい ナムル パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 ココアケーキ	米 ホットケーキミックス バター ココアパウダー	かまぼこ チャーシュー しゅうまい 卵 牛乳 豆腐	玉葱 長葱 人参 にら 大根 ほうれん草 もやし パイナップル	491 17 238
8	水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き ブロッコリーとマカロニのサラダ 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 おまんじゅう えびせんべい	米 マカロニ おまんじゅう えびせんべい エッグクア	カレー ツナ 牛乳	かぶ 青のり ブロッコリー 白桃缶 小松菜	505 25.6 238
9	木	ほうとう風うどん 厚焼き卵 青菜のおひたし オレンジ	麦茶 ひとつちチーズ クラッカー	牛乳 チキンライス	うどん 米	豚こま肉 卵 油揚げ 牛乳 はんぺん 鶏肉	大根 かぼちゃ 玉葱 もやし ごぼう 万能葱 パセリ オレンジ しめじ 人参 ほうれん草 グリンピース	527 22.9 248
10	金	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん キャベツのごま和え りんご	牛乳 ウエハース	牛乳 きなこちんすこう	米 小麦粉 片栗粉 白ごま	豆腐 きなこ 豚こま肉 牛乳	もやし 人参 絹さや りんご 万能葱 えのき キャベツ なめこ 生姜 胡瓜	496 18.7 200
11	土	スタミナ丼 中華スープ もやしと胡瓜の中華和え フルーツポンチ	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 ジャムトースト	米 白ごま 食パン いちごジャム	豚こま肉 牛乳	玉葱 にんにく にら レモン コーン 大根 黄桃缶 白桃缶 もやし 人参 胡瓜 パナナ	555 19.6 202
13	月	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしお焼き 五目納豆和え パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 みたらしいもち	米 片栗粉 白ごま じゃが芋	豆腐 しらす 鶏肉 牛乳 納豆	わかめ 白菜 パイナップル 長葱 人参 生姜 ほうれん草	502 26 226
14	火	ポークカレー スープ フレンチサラダ オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 人参のカップケーキ	米 じゃが芋 バター ホットケーキミックス	豚こま肉 牛乳 豆乳	玉葱 人参 エリンギ ほうれん草 キャベツ 胡瓜 オレンジ	507 17.9 217

～みかん～ について～

～みかんの選び方～

☆皮の色つやがよく、
持った時に重いもの。
皮にツヤがあるもの。 →

☆皮の表面のきめが
細かいものの方が、
甘くてジューシーです。



☆みかんの栄養素☆

みかんには『ビタミンC』が豊富なため、
肌荒れや、風邪予防に効果があると言われています。

また、果肉の袋には便秘改善の作用がある『ペクチン』も多く含まれています。



☆材料の都合により献立を変更することがあります

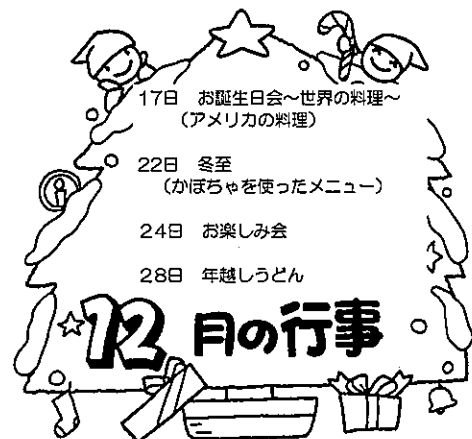
🌸🌸🌸🌸 2021年12月 みどりさくら保育園献立表 🌸🌸🌸🌸

日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前		1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの
15	水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら 黄桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 青りんごゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 マンナビスケット	はんぺん 牛乳 さば ちくわ	菜だいこん しょうが れんこん ごぼう しらたき 人参 万能葱 黄桃缶	571 22.8 279
16	木	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 大根とさつまいも揚げ煮 パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 スイートポテト	米 さつまいも バター	豚こま肉 さつまいも揚げ 厚揚げ 牛乳 豆乳	玉葱 キャベツ パイナップル 生姜 にら 大根 人参 いんげん レモン汁	527 21.3 248
17	金	☆アメリカの料理☆ ネイビーバーガー コーンスープ ブロッコリーサラダ バナナ	牛乳 サラダせんべい	～お誕生日会～ 麦茶 プリンパフェ	胚芽パン チョコスプレー プリン ウエハース	ハンバーグ しらす 牛乳 生クリーム	レタス パセリ チェリー缶 ブロッコリー 胡瓜 人参 バナナ	501 16.8 104
18	土	和風スパゲティ スープ キャベツとツナのサラダ みかん缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 菜めしおにぎり	スパゲティ 片栗粉 米 エッグケア	豚ひき肉 牛乳 ツナ	人参 玉葱 しめじ みかん缶 チンゲン菜 なめたけ キャベツ コーン 胡瓜	490 18.2 215
20	月	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 ほうれん草のおかか和え パイナップル	牛乳 クラッカー	牛乳 ジャムサンド	米 食パン さつまいも いちごジャム	鶏肉 かつおぶし 牛乳 厚揚げ	長葱 ほうれん草 大根 パイナップル 人参	540 25.7 244
21	火	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ もやしとかにかまのサラダ バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 小魚おやき	米 小麦粉 エッグケア	高野豆腐 卵 かつおぶし 豚こま肉 かにかま 牛乳 豆乳 しらす	いんげん しめじ 玉葱 長葱 人参 ごぼう ほうれん草 もやし キャベツ バナナ	516 22.4 286
22	水	～冬至～ ひじきごはん みそ汁 赤魚の煮付け かぼちゃと人参のごま煮 みかん	牛乳 サラダせんべい	牛乳 豆乳クッキー	米 小麦粉 片栗粉 ホットケーキミックス 白ごま	油揚げ 牛乳 赤魚 豆乳	人参 生姜 ひじき 白菜 万能葱 かぼちゃ みかん	483 22.1 281
23	木	ごはん みそ汁 肉じゃが ねばねば和え 黄桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 焼きうどん	米 うどん じゃが芋	豚こま肉 ちくわ 納豆 かつおぶし 牛乳	なめこ 万能葱 玉葱 人参 しらたき いんげん ほうれん草 キャベツ 黄桃缶	551 23.3 233
24	金	♪おたのしみ会♪ 人参ピラフ スープ ローストチキン ポテトサラダ お楽しみゼリー	牛乳 えびせんべい	麦茶 シュークリーム	米 バター 小麦粉 マカロニ エッグア チョコスプレー じゃが芋 ゼリー	鶏手羽元 卵 チーズ ツナ 生クリーム	人参 しょうが コーン パセリ にんにく 大根 胡瓜 いちご	517 17.1 73
25	土	ごはん すまし汁 つくね焼き 白菜のゆかり和え フルーツポンチ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 黒糖蒸しパン	米 蒸しパンの素 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草 ビーマン 白菜 バナナ 玉葱 長葱 胡瓜 黄桃缶 コーン 生姜 パイン缶 レモン汁	507 17.9 213
27	月	ごはん 中華スープ さわらの中華風味焼き ビーフンの和え物 バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ 片栗粉 ビーフン	さわら 錦糸卵 牛乳 きなこ	人参 生姜 長葱 にんにく わかめ バナナ 胡瓜	505 23.8 201
28	火	～今年も1年ありがとう～ 年越しうどん 筑前煮 みかん	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 わかめおにぎり(1個)	うどん 白ごま 米 里芋	かまぼこ かきあげ 鶏肉 牛乳	ほうれん草 長葱 しめじ 人参 ごぼう グリーンピース みかん	512 17.3 233

☆12月の給食☆

☆17日のアメリカの料理は
ネイビーバーガーです。
パン、ハンバーグ、レタス、ケチャップを使って
ひとりひとり、オリジナルハンバーグを作ります。
どんなハンバーグができるか楽しみです。

☆24日のお楽しみ会の午後おやつは
いちご入りのシュークリームを提供します。
楽しみに待っていてくださいね。



☆材料の都合により献立を変更することがあります