



2022年12月

みどりさくら保育園献立表



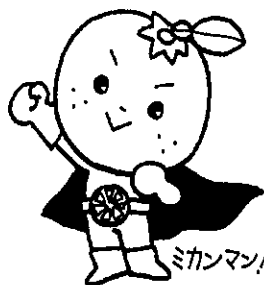
日	曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児
		献立名	おやつ	おやつ	熱やカになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
1	木	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん キャベツのごま和え パイナップル	牛乳 星たべよ	牛乳 焼きそば	米 中華めん 片栗粉 白ごま	豆腐 豚こま肉 牛乳	もやし 人参 絹さや パイナップル 万能葱 えのき キャベツ 玉葱 なめこ 生姜 胡瓜	500 23.3 275
2	金	五目チャーハン 中華スープ 蒸ししゅうまい ナムル パナナ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 お麩ラスク サラダせんべい	米 お麩 バター サラダせんべい	かまぼこ チャーシュー しゅうまい 卵 牛乳 鶏ささみ	玉葱 長葱 人参 にら 大根 ほうれん草 もやし パナナ	544 22.2 227
3	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 サラダせんべい	牛乳 クラッカー 星たべよ	米 クラッカー じゃがいも 星たべよ	鶏肉 厚揚げ ツナ 牛乳	大根 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 小松菜 黄桃缶	489 21.5 235
5	月	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 さつま芋サラダ パイナップル	牛乳 クラッカー	麦茶 バナナヨーグルト マンナビスケット	米 春雨 エッグケア さつま芋 マンナビスケット	豆腐 油揚げ 豚こま肉 ヨーグルト	なめこ 玉葱 人参 万能葱 胡瓜 パイナップル パナナ	576 20.1 256
6	火	ピラフ スープ マカロニエビグラタン わかめサラダ オレンジ	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 にんじんビスケット	米 小麦粉 マカロニ パン粉 バター	むきえび 牛乳 ホワイトソース チーズ	玉葱 絹さや オレンジ えのき 人参 マッシュルーム パセリ ピーマン コーン 白菜 もやし わかめ	504 21.2 279
7	水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ パナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 五目ごはん	米 じゃが芋 エッグケア	カレー チーズ 鶏肉 油揚げ 牛乳	かぶ 青のり ごぼう ブロッコリー いんげん パナナ 小松菜 人参 生姜	569 294 282
8	木	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 五目納豆和え 白桃缶	牛乳 マンナビスケット	牛乳 さつま芋いももち	米 片栗粉 白ごま さつま芋	豆腐 しらす 鶏肉 牛乳 納豆 きなこ	わかめ 白菜 白桃缶 長葱 人参 生姜 ほうれん草	478 26 230
9	金	ほうとう風うどん 厚焼き卵 青菜のおひたし パイナップル	牛乳 クラッカー	牛乳 チキンライス	うどん 米	豚こま肉 厚焼き卵 油揚げ 牛乳 ちくわ 鶏肉	大根 かぼちゃ 玉葱 もやし ごぼう 万能葱 パイナップル しめじ 人参 ほうれん草	544 21.1 232
10	土	スタミナ丼 中華スープ 鶏肉とがんもの煮物 黄桃缶	牛乳 星たべよ	牛乳 ぶどうゼリー サラダせんべい	米 白ごま サラダせんべい ゼリーの素	豚こま肉 がんも 牛乳 鶏肉	玉葱 にんにく にら コーン 大根 黄桃缶 もやし 人参	544 22.2 206
12	月	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 マンナビスケット	牛乳 フライドポテト	米 片栗粉 里芋 フライドポテト	さわら 豚こま肉 牛乳	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	483 23.3 224
13	火	☆アメリカの料理☆ ネイビーバーガー(乳児:わかめごはん) コーンスープ ブロッコリーサラダ パナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 さけとコーンのおにぎり	胚芽パン 米 白ごま	ハンバーグ しらす 牛乳 さけ	レタス パセリ コーン ブロッコリー 胡瓜 人参 パナナ	497 22 250
14	水	もち米入りごはん(乳児:ごはん) 厚揚げのみそ炒め すまし汁 ひじきの煮物 パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 ジャムクラッカー	米 そうめん 片栗粉 クラッカー もち米 いちごジャム	豚ひき肉 大豆ミート 厚揚げ ちくわ 牛乳	栗だごん 玉葱 人参 ひじき 絹さや 長葱 しめじ キャベツ パイナップル	540 21.9 377

~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。



ミカンマン!

~みかん~ について~

☆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されています。

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

日曜	曜日	乳幼児昼食 献立名	1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
			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	木	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 ほうれん草のおかか和え オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 スイートポテト	米 さつまいも いちごジャム	鶏肉 かつおぶし 牛乳 豆乳 アイスクリーム	しめじ ほうれん草 大根 オレンジ 人参 かぼちゃ 白菜	492 20.7 236		
16	金	ハヤシライス スープ フレンチサラダ バナナ	牛乳 星たべよ	牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ マンナビスケット	米 マンナビスケット ゼリー	豚こま肉 ウインナー 牛乳 鶏ささみ	玉葱 人参 マッシュルーム もやし ほうれん草 パイン缶 キャベツ 胡瓜 黄桃缶 バナナ	558 21.2 302		
17	土	和風スパゲティ スープ 大根とツナのサラダ みかん缶	牛乳 クラッカー	牛乳 菜めしおにぎり	スパゲティ 片栗粉 米 じゃが芋 エッグケア	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 ツナ	人参 玉葱 しめじ チンゲン菜 なめだけ みかん缶 大根 胡瓜	495 21 222		
19	月	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 大根とさつまいも揚げ煮 パナップ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 おさつステック	米 さつまいも	豚こま肉 厚揚げ さつまいも揚げ 牛乳	玉葱 キャベツ パナップ 生姜 なら 大根 人参 いんげん	514 20.8 248		
20	火	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ もやしのごまマヨサラダ りんご	牛乳 マンナビスケット	牛乳 ひじきごはん	米 じゃが芋 エッグケア	高野豆腐 卵 鶏肉 豚こま肉 かにかま 牛乳	いんげん 玉葱 なめこ 人参 ごぼう ほうれん草 もやし りんご ひじき	565 28.2 298		
21	水	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き れんこんのきんぴら バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 青りんごゼリー 星たべよ	米 ゼリーの素 星たべよ	はんぺん 牛乳 鶏肉 ちくわ	葉だいこん れんこん ごぼう しらたき 人参 バナナ	469 22.2 196		
22	木	～冬至～ 菜めし 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 ビスコ	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	厚揚げ 牛乳 赤魚 豆乳	人参 生姜 白菜 みかん かぼちゃ	527 23.9 264		
23	金	♪わくわくランチ♪ 人参ピラフ スープ ローストチキン ポテトサラダ 黄桃缶	牛乳 マリービスケット	～お誕生日会～ 麦茶 プリンパフェ	米 バター プリンの素 マカロニ エッグケア チョコスプレー じゃが芋 マンナウエファー	鶏手羽元 牛乳 チーズ 生クリーム	人参 しょうが コーン パセリ にんにく 黄桃缶 大根 胡瓜 チェリー缶	602 21.5 131		
24	土	ごはん すまし汁 つくね焼き 白菜のゆかり和え パイン缶	牛乳 星たべよ	牛乳 バナナ クラッカー	米 クラッカー 片栗粉	豆腐 大豆ミート 豚ひき肉 牛乳	ほうれん草 ピーマン 白菜 バナナ 玉葱 長葱 胡瓜 コーン 生姜 パイン缶	492 21.6 230		
26	月	ごはん みそ汁 肉じゃが ねばねば和え バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ごまちんすこう	米 白ごま 小麦粉 じゃが芋	豚こま肉 納豆 牛乳	なめこ 葉だいこん 玉葱 人参 しらたき いんげん バナナ	522 20.6 283		
27	火	ごはん 中華スープ さわらの中華風香味焼き ビーフンの和え物 黄桃缶	牛乳 マンナビスケット	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 黄桃缶	480 23.9 203		
28	水	～今年も1年ありがとう～ 年越しうどん 筑前煮 みかん	牛乳 マスカットゼリー	牛乳 ツナおかかおにぎり	うどん 米 里芋	かまぼこ かきあげ 鶏肉 ツナ 牛乳 かつおぶし	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	547 20.6 229		

～冬至について～

まめちしき～冬至の七種～

冬至には『ん』のつくものを食べると『運』を呼び込めると言われています。
人参や大根など『ん』のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたそうです。

それらの食材は、縁起担ぎだけでなく、その栄養価の高さから寒い冬を乗り切るために古くから料理に用いられてきました。

～寒い冬至の時期こそ食べたい『冬至の七種』のご紹介～



☆なんきん
☆にんじん
☆れんこん
☆きんなん

☆きんかん
☆かんでん
☆うどん



13日 ～世界の料理～
(アメリカの料理)

22日 冬至
(かぼちゃを使ったメニュー)

23日 お誕生日会

28日 年越しうどん

12月の行事

☆材料の都合により献立を変更することがあります