

2022年12月 予定献立表



認定こども園 両野こども園

日	曜	昼食献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	きいろ		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	米 牛乳 冬野菜カレー ポパイサラダ	幼児野菜フルーツ やさしいばかうけ	健康ヨーグルト ごまビスケット	米、さつまいも、油、マヨド レ	牛乳 (Fe,Ca)、ヨーグル ト、鶏もも肉 角切り、豆乳	ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、れんこん、かぶ、 コーン、ごぼう、グリーンピー ス
2	金	すき焼き丼 きのこサラダ 幼児オレンジ	麦茶 かんぱん	麦芽飲料 あんバター	米、コッペパン、しらたき、 マーガリン、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉 (もも) 小間、こしあん	オレンジジュース、はくさい、 キャベツ、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ、にんじん、 きゅうり、しいたけ
3	土	あんかけうどん うすら豆の甘煮	幼児ぶどう プレーンビスケット	牧場ヨーグルト ぱりんこ	うどん、砂糖、片栗粉、ごま 油	ヨーグルト、うすら豆 (乾)、豚肉 (もも)	はくさい、もやし、にんじ ん、たけのこ、ねぎ、にら
5	月	食パン 乳酸菌飲料 ミートボールシチュー ゆず風味大根サラダ	幼児りんご ウエハース	麦茶 肉まん	じゃがいも、油、小麦粉、ハ ン粉、砂糖、食パン	豚ひき肉、卵、ちりめん じゃこ	だいこん、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ゆず、マッ シュルーム、グリーンピース
6	火	ピビンバ わんだんスープ ポリポリ小魚	牛乳 ミレービスケット	ピーチゼリー 野菜クラッカー	米、油、ワンタンの皮、砂 糖、ごま、ごま油	鶏ひき肉	ほうれんそう、もやし、にん じん、ねぎ、えのきたけ、 しょうが、わかめ、にんにく
7	水	米 きのこ汁 豆腐の揚げ団子 小松菜のツナ和え	幼児野菜フルーツ ぱりんこ	りんご かあさんビスケット	米、油、片栗粉	押豆腐、鶏ひき肉、ツナ缶、 卵	りんご、ごまつな、はくさい、 ねぎ、しめじ、きゅう り、えのきたけ、なめこ、ひ じき
8	木	きつねうどん さつま芋と人参の煮物	健康ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	うどん、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉 (もも)、油揚 げ、なると	ほうれんそう、にんじん、ね ぎ
9	金	食パン ABCスープ 鶏肉の塩こうじ焼き コーンサラダ	牛乳 ココナツサブレ	麦茶 手作りねぎせんべい	ぎょうざの皮、米こうじ、マ カロニ、油、ごま、食パン	鶏むね肉、チーズ、しらす干 し、かつお節、	レタス、にんじん、あさつ き、コーン、きゅうり
10	土	ハンバーグパン ポテトサラダ キャベツと椎茸のスープ	牛乳 やさしいばかうけ	朝食みかんヨーグルト プレーンビスケット	バーガーパン、じゃがいも	ヨーグルト、ハンバーグ	キャベツ、にんじん、きゅう り、しいたけ、ねぎ
12	月	米 (しょうゆ) 麦茶 味付けのり おでん煮 小松菜とベーコンのソテー	ほうじ茶 味サラダせんべい	スキムミルク レモンケーキ	米、ホットケーキミックス、 こんにゃく、油、砂糖	ヨーグルト、ちくわ、脱脂粉 乳、さつま揚げ、がんもど き、つみれ、卵、ベーコ ン、バター	だいこん、ごまつな、にんし ん、コーン、レモン、味付け のり、こんにゃく
13	火	味噌ラーメン ゆで卵 かぶとわかめの酢の物	牧場いちごヨーグルト	牛乳 かりんとう	中華めん、ごま、砂糖、ごま 油	牛乳、卵、豚ひき肉、みそ	もやし、キャベツ、かぶ、た まねぎ、にんじん、きゅう り、わかめ、にら、コーン、 にんにく、しょうが
14	水	食パン 鶏のから揚げ コールスロー・ブロッコリー オニオングラタンスープ	グレープゼリー	みかん 雪の宿せんべい	片栗粉、油、マヨドレ、食パ ン	鶏むね肉、チーズ、バター	みかん、たまねぎ、キャベ ツ、ブロッコリー、にんじ ん、コーン、にんにく、しょ うが
15	木	米 牛乳 冬野菜カレー ポパイサラダ	幼児野菜フルーツ やさしいばかうけ	健康ヨーグルト ごまビスケット	米、さつまいも、 	牛乳 (Fe,Ca)、ヨーグル ト、鶏もも肉 角切り、豆乳	ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、れんこん、かぶ、 コーン、ごぼう、グリーンピー ス
16	金	すき焼き丼 きのこサラダ 幼児オレンジ	麦茶 かんぱん	麦芽飲料 あんバター	米、コッペパン、しらたき、 マーガリン、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉 (もも) 小間、こしあん	オレンジジュース、はくさい、 キャベツ、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ、にんじん、 きゅうり、しいたけ
17	土	あんかけうどん うすら豆の甘煮	幼児ぶどう プレーンビスケット	牧場ヨーグルト ぱりんこ	うどん、砂糖、片栗粉、ごま 油	ヨーグルト、うすら豆 (乾)、豚肉 (もも)	はくさい、もやし、にんじ ん、たけのこ、ねぎ、にら
19	月	ピビンバ わんだんスープ ポリポリ小魚	牛乳 ミレービスケット	スキムミルク じゃがバター	じゃがいも、米、油、ワンタ ンの皮、砂糖、ごま、ごま油	鶏ひき肉、脱脂粉乳、バター	ほうれんそう、もやし、にん じん、ねぎ、えのきたけ、 しょうが、わかめ、にんにく
20	火	食パン 乳酸菌飲料 ミートボールシチュー ゆず風味大根サラダ	幼児りんご ウエハース	ピーチゼリー 野菜クラッカー	じゃがいも、油、小麦粉、ハ ン粉、砂糖、食パン	豚ひき肉、卵、しらす干し ちりめんじゃこ	だいこん、たまねぎ、きゅう り、にんじん、ゆず、マッ シュルーム、グリーンピース
21	水	米 野菜果汁 魚の照り焼き 白菜の和え物 高野豆腐と鶏の煮物	健康ヨーグルト	麦茶 肉まん	米、油、砂糖	かじき、鶏むね肉 小間、凍 り豆腐	はくさい、にんじん、たけの こ、きゅうり
22	木	米 きのこ汁 豆腐の揚げ団子 小松菜のツナ和え	幼児野菜フルーツ ぱりんこ	牛乳 バームクーヘン	米、油、片栗粉	牛乳、押豆腐、鶏ひき肉、ツ ナ缶、卵	ごまつな、はくさい、ねぎ、 しめじ、きゅうり、えのきた け、なめこ、ひじき
23	金	食パン ABCスープ 鶏肉の塩こうじ焼き コーンサラダ	牛乳 ココナツサブレ	麦茶 手作りねぎせんべい	ぎょうざの皮、米こうじ、マ カロニ、油、ごま、食パン	鶏むね肉、チーズ、しらす干 し、かつお節、	レタス、にんじん、あさつ き、コーン、きゅうり
24	土	ハンバーグパン ポテトサラダ キャベツと椎茸のスープ	牛乳 やさしいばかうけ	朝食みかんヨーグルト プレーンビスケット	バーガーパン、じゃがいも	ヨーグルト、ハンバーグ	キャベツ、にんじん、きゅう り、しいたけ、ねぎ
26	月	米 (しょうゆ) 麦茶 味付けのり おでん煮 小松菜とベーコンのソテー	ほうじ茶 味サラダせんべい	スキムミルク レモンケーキ	米、ホットケーキミックス、 こんにゃく、油、砂糖	ヨーグルト、ちくわ、脱脂粉 乳、さつま揚げ、がんもど き、つみれ、ウインナー、 卵、ベーコン、バター	だいこん、ごまつな、にんし ん、コーン、レモン、味付け のり、こんにゃく
27	火	味噌ラーメン ゆで卵 かぶとわかめの酢の物	牧場いちごヨーグルト	牛乳 かりんとう	中華めん、ごま、砂糖、ごま 油	牛乳、卵、豚ひき肉、みそ	もやし、キャベツ、かぶ、た まねぎ、にんじん、きゅう り、わかめ、にら、コーン、 にんにく、しょうが
28	水	食パン 鶏のから揚げ コールスロー・ブロッコリー オニオングラタンスープ	グレープゼリー	幼児りんご たのしいおやつ	片栗粉、油、マヨドレ、食パ ン	鶏むね肉、チーズ、バター	りんごジュース、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、に んじん、コーン、にんにく、 しょうが

\*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

<月平均栄養価>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳以上児	550kcal	21.5g	18.5g	1.8g
3歳未満児	500kcal	19.4g	15.9g	1.6g