2022年12月

献　立　表

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01（木）	ごはん チンジャオロースー ゆで野菜 みそ汁	米、ホットケーキ粉、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、卵、バター、米みそ（淡色辛みそ）	キャベツ、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、ピーマン、たけのこ（水煮缶）、かぶ、にんじん、だいこん、しめじ	牛乳 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.8 g カルシウム 232 mg
02（金）	カレーライス キャベツのサラダ トマト コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、生クリーム、ゼラチン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、もやし、黄ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 麦茶 ヨーグルトムース オレンジ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 255 mg
05（月）	豚汁うどん ほうれん草のごま和え バナナ	ゆでうどん、米、板こんにゃく、てんぷら粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま	バナナ、ほうれんそう、はくさい、だいこん、もやし、にんじん、しめじ、ごぼう、あおのり	牛乳 麦茶 あおさのおにぎり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 115 mg
06（火）	ごはん 鯖の塩焼き マセドアンサラダ みそ汁	米、じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、さば、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉	だいこん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、えのきたけ	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 236 mg
07（水）	ごはん　みそ汁 鶏肉の竜田揚げ はんぺんの酢の物 オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、マーガリン、片栗粉、油、コーンフレーク	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、はんぺん、卵、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、干しぶどう、しょうが、カットわかめ、にんにく	牛乳 牛乳 ストーンクッキー	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 217 mg
08（木）	ごはん　野菜スープ スパニッシュオムレツ かぶのサラダ 蒸かし芋	米、さつまいも、マヨネーズ、油	牛乳、卵、豚ひき肉	バナナ、かぶ、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、トマト、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、きょうな	牛乳 牛乳 バナナ クラッカー	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 244 mg
09（金）	ごはん　みそ汁 鮭のスタミナ焼き ひじきの炒り煮 トマト	米、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ、ながいも、パン粉、油、砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、米みそ（淡色辛みそ）、卵、油揚げ、粉チーズ、かつお節	トマト、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ひじき、にんにく、あおのり	牛乳 牛乳 お好み焼き	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 273 mg
10（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	みかん、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 みかん おせんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.4 g カルシウム 103 mg
12（月）	焼きそば チーズと野菜の和え物 オレンジ わかめスープ	焼きそばめん、フランスパン、砂糖、油、マーガリン	牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、チーズ、きな粉	オレンジ、キャベツ、もやし、レタス、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、にんじん、黄ピーマン、まいたけ、カットわかめ、あおのり	牛乳 牛乳 きなこラスク	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 309 mg
13（火）	ごはん ぶり大根 スパゲティサラダ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ぶり、卵、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、ハム、ベーコン	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、きゅうり、コーン（冷凍）、なす、レタス、にんじん、しょうが	牛乳 牛乳 ケーク・サレ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.3 g カルシウム 289 mg
14（水）	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル みそ汁	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、ハム、ごま	もやし、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 蒸しケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 280 mg
15（木）	ごはん たらの野菜のあんかけ れんこんサラダ みそ汁	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、クリームチーズ、米みそ（淡色辛みそ）	れんこん、きゅうり、こまつな、レタス、たまねぎ、かぼちゃ、コーン（冷凍）、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、きょうな、えのきたけ、パイン缶	牛乳 牛乳 パインチーズクラッカー	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 271 mg
16（金）	お楽しみ献立					エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 229 mg
17（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 バナナ クラッカー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.9 g カルシウム 114 mg
19（月）	ナポリタン ブロッコリーのサラダ バナナ 野菜スープ	スパゲティ、小麦粉、強力粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ハム	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ、レタス、コーン缶、ピーマン	牛乳 牛乳 肉まん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 211 mg
20（火）	ごはん　みそ汁 鶏肉の照焼き じゃがいものコンソメ炒め トマト	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）	りんご、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、にんにく	牛乳 牛乳 りんご ビスケット	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 251 mg
21（水）	ごはん ほっけの塩焼き 和風サラダ みそ汁	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、ほっけ(開き干し)、卵、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ	きゅうり、こまつな、たまねぎ、しめじ、かぶ、にんじん、カットわかめ	牛乳 牛乳 紅茶のパウンドケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 299 mg
22（木）	ごはん　みそ汁 厚焼き卵 納豆 ほうれん草のソテー	米、油、砂糖	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、ウインナー、米みそ（淡色辛みそ）	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、かぼちゃ、にんじん、エリンギ、なす、万能ねぎ	牛乳 牛乳 みかん 芋けんぴ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 245 mg
23（金）	クリスマス献立					エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 251 mg
24（土）	鶏ごぼうピラフ	米、油	調製豆乳、鶏もも肉	みかん、にんじん、ごぼう、しいたけ、パセリ	豆乳 みかん おせんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.4 g カルシウム 103 mg
26（月）	ちゃんぽんラーメン きゅうりの華風サラダ みかん	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)、鶏ひき肉、なると、油揚げ、ツナ水煮缶	みかん、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、にんじん、かぶ、ねぎ、たけのこ（水煮缶）、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳 麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.8 g カルシウム 123 mg
27（火）	ハヤシライス マカロニサラダ ボイルブロッコリー コンソメスープ	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、押麦、砂糖、メープルシロップ、油	豆乳、豚肉(もも)、卵、牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり、エリンギ、コーン（冷凍）、レタス	牛乳 豆乳 フレンチトースト	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 135 mg
28（水）	ごはん 肉じゃが キャベツの塩昆布あえ みそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豆乳、豚肉(肩)、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、だいこん、にんじん、なす、ねぎ、万能ねぎ、グリンピース、塩こんぶ	牛乳 豆乳 オレンジ おせんべい	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.5 g カルシウム 139 mg