



2021年12月 つぼみ保育園予定献立表



| 日 | 月 | 曜日 | 昼食 | 材料名 | | | 午前おやつ | | 栄養成分 | | | | |
|----|-------------|----|--|--|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------|-----------|--------|------------|-----------|--|
| | | | | 熱や力になるもの | 身体が暖かくなるもの | 体の調子を整えるもの | 午後おやつ | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) | |
| 1 | 15 | 水 | 麻婆丼 キャベツの中華サラダ わかめスープ | 米 | 豚肉・豆腐 | 長ねぎ・にら | 麦茶 | 560 | 16.4 | 18.8 | 393 | 1.0 | |
| | | | | 油・砂糖 片栗粉・ごま油・ごま わかめ 小麦粉・BP・砂糖・油 | 味噌 わかめ 牛乳・卵 | キャベツ・きゅうり 人参・玉ねぎ | ウェハース 牛乳 卵蒸しパン | Kcal | g | g | mg | g | |
| 2 | 誕生会 | 木 | ミートボールカレー 温野菜 ゼリー | 米・押麦 | 豚肉 | 生姜・にんにく | 麦茶 | 517 | 17.9 | 16.2 | 236 | 0.7 | |
| | | | | 油・じゃがいも・片栗粉 カレーフレーク・ゼリー | スキムミルク | 玉ねぎ・人参・キャベツ コーン | ビスケット 牛乳 ロールケーキ | Kcal | g | g | mg | g | |
| 3 | 17 | 金 | 秋刀魚のかば焼き丼 小松菜としめじのお浸し じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 | 米・押麦 | さんま | 生姜 | 麦茶 | 437 | 16.3 | 11.4 | 71 | 1.5 | |
| | | | | 小麦粉・油 砂糖・じゃが芋 マカロニ・砂糖 | かつお節 味噌 牛乳・きな粉 | 小松菜・しめじ 人参・玉ねぎ | バナナ 牛乳 マカロニきなこ | Kcal | g | g | mg | g | |
| 4 | 18 | 土 | ねぎ塩豚丼 高野豆腐とわかめの味噌汁 ゼリー | 米 | 豚肉・高野豆腐 | 長ねぎ・もやし 人参 | 麦茶 | 417 | 16.9 | 12.9 | 193 | 1.2 | |
| | | | | 油・ごま油 ゼリー お菓子 | わかめ・味噌 牛乳 | 人参 にんにく | お菓子 牛乳 お菓子 | Kcal | g | g | mg | g | |
| 6 | 月 | 6 | カレーライス キャベツとコーンのツナサラダ チーズ | 米・押麦 | 豚肉 | 生姜・にんにく | 麦茶 | 494 | 14.5 | 17.0 | 325 | 1.5 | |
| | | | | 油・じゃがいも カレーフレーク・ごま油 | ツナ・スキムミルク チーズ | 玉ねぎ・人参・キャベツ コーン | クラッカー 牛乳 マロンパン(手作りパン) | Kcal | g | g | mg | g | |
| 7 | 21 | 火 | ご飯 バーベキューチキン きのこ入り人参しりしり 小松菜と玉葱のスープ | 米 | 鶏肉 | 人参 | 麦茶 | 577 | 15.2 | 29.7 | 268 | 1.4 | |
| | | | | 油 砂糖 | ツナ 卵 | しめじ 小松菜・玉ねぎ | ブルーネ 牛乳 焼きそば | Kcal | g | g | mg | g | |
| 8 | 水 | 8 | 大豆ミート入りキーマカレー キャベツときゅうりの甘酢和え ヨーグルト | 米・押麦 | 豚肉・大豆ミート・スキムミルク | 生姜・にんにく・玉ねぎ・トマト | 麦茶 | 477 | 15.8 | 17.4 | 376 | 1.0 | |
| | | | | 油・カレーフレーク 砂糖 | ヨーグルト | 人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・みかん缶 | ウェハース 牛乳 シュガースナック | Kcal | g | g | mg | g | |
| 9 | 23 | 木 | ご飯 千草焼き 切干大根のごま和え なめこの味噌汁 | 米 | 卵・鶏肉 | いんげん・玉ねぎ・たけのこ | 麦茶 | 521 | 20.2 | 18.1 | 235 | 1.1 | |
| | | | | 油・砂糖 ごま ゼリーの素 | スキムミルク | 切干大根・小松菜・人参 なめこ | ビスケット 牛乳 みかんゼリー | Kcal | g | g | mg | g | |
| 10 | 金 | 10 | ご飯 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 羹と玉ねぎの味噌汁 | 米 | 鯖 | 小松菜・キャベツ | 麦茶 | 540 | 19.0 | 19.6 | 197 | 1.3 | |
| | | | | 砂糖 羹 お菓子 | 味噌 牛乳 | 人参 ごぼう・いんげん 玉ねぎ | バナナ 牛乳 お菓子 | Kcal | g | g | mg | g | |
| 11 | 25 | 土 | 焼きうどん わかめと豆腐の味噌汁 ゼリー | うどん | 豚肉 | 人参・玉ねぎ | 麦茶 | 519 | 17.6 | 20.7 | 171 | 0.9 | |
| | | | | 油・ごま油 ゼリー お菓子 | かつお節・わかめ 豆腐・味噌 牛乳 | キャベツ | お菓子 牛乳 お菓子 | Kcal | g | g | mg | g | |
| 13 | 27 | 月 | 麦ご飯 鶏の竜田揚げ 春雨サラダ 白菜と高野豆腐の味噌汁 | 米・押麦 | 鶏肉 | 生姜 | 麦茶 | 532 | 14.7 | 13.1 | 329 | 0.7 | |
| | | | | 片栗粉・春雨 油・砂糖 ゼリーの素 | ハム | 人参・きゅうり 白菜 椎茸 | クラッカー 牛乳 キラキラゼリー | Kcal | g | g | mg | g | |
| 14 | 火 | 14 | ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ かぶの味噌汁 | 米 | 豚肉 | 玉ねぎ・ピーマン・生姜 | 麦茶 | 518 | 17.0 | 19.1 | 199 | 1.4 | |
| | | | | 砂糖・油 マカロニ・マヨネーズ 小麦粉・BP・砂糖・油 | ハム | キャベツ・きゅうり かぶ・しめじ 人参 | ブルーネ 牛乳 キャロットクッキー | Kcal | g | g | mg | g | |
| 16 | お年寄り 当酒米 | 木 | 食パン ポテトコーングラタン コールスローサラダ | 食パン | 鶏肉・牛乳 | 玉ねぎ・コーン・クリームコーン | 麦茶 | 524 | 21 | 18 | 227 | 1.5 | |
| | | | | じゃが芋・油・ホワイトソース パン粉・砂糖 酒米・砂糖・粉糖 | チーズ | パセリ・きゅうり キャベツ・人参 りんご | ビスケット 牛乳 ライスケーキ | Kcal | g | g | mg | g | |
| 20 | 月 | 20 | カレーライス キャベツとコーンのツナサラダ チーズ | 米・押麦 | 豚肉 | 生姜・にんにく | 麦茶 | 533 | 17.2 | 19.0 | 190 | 1.7 | |
| | | | | 油・じゃがいも カレーフレーク・ごま油 パイシート・グラニュー糖 | ツナ・スキムミルク チーズ | 玉ねぎ・人参・キャベツ コーン | クラッカー 牛乳 ミニクロワッサン | Kcal | g | g | mg | g | |
| 22 | おもち 冬至 | 水 | おもち (0.12歳児 はふりかけごはん) けんちん汁・みかん | もち米・米 | 鶏肉 | 大根・人参・かぼちゃ | 麦茶 | 533 | 17.2 | 19.0 | 190 | 1.7 | |
| | | | | 砂糖 里芋 お菓子 | かつお節・なるど | 葱・ほうれん草・昆布 みかん | クラッカー 牛乳 お菓子 | Kcal | g | g | mg | g | |
| 24 | Xmas | 金 | 食パン クリスマスミートローフ コーンスープ | 食パン | 豚肉 | 玉葱・ブロッコリー | 麦茶 | 533 | 17.2 | 19.0 | 190 | 1.7 | |
| | | | | パン粉・砂糖・油 クリスマスケーキ | 卵 | ●黄色い人参・クリームコーン グリーンピース・コーン・パセリ | ウェハース ミルクティー クリスマスケーキ | Kcal | g | g | mg | g | |
| 28 | おもち 冬至 | 火 | 年越しうどん 大根のサラダ みかん | うどん | 鶏肉・なるど | 人参・葱・ほうれん草 | 麦茶 | 533 | 17.2 | 19.0 | 190 | 1.7 | |
| | | | | 油・砂糖 マヨネーズ お菓子 | 干しいたけ・カニカマ | 大根 みかん | ウェハース 牛乳 お菓子 | Kcal | g | g | mg | g | |

★神奈川県(横浜市瀬谷区)の農家さんと提携して作った【黄色い人参】です。
 *献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。
 *栄養価は上段が0~2才児(午前おやつ有)、下段が3~5才児(午前おやつ無)となっております。
 *食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 *保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|-------|--------------|-----------|--------|------------|-----------|
| 3歳未満児 | 529 | 18.9 | 18.0 | 269 | 1.3 |
| 3歳以上児 | 615 | 22.7 | 21.0 | 287 | 1.5 |