

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	
1 木	ひえごはん 大根と人参味噌汁 タンドリーチキン マッシュポテト キャベツ塩こうじあえ	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめみ そ／ひえみそ／じゃが いも／こめしょうゆ／ 豆乳マーガリン／塩こ うじ／ほしいも	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／鶏若鶏肉モモ ／鶏若鶏肉ひき肉／豆 乳	だいこん／ねぎ／にん じん／にんにく／しょ うが／キャベツ	焼きおにぎり 干しいも	484 kcal たんぱく質 25.3 g	脂 質 8.5 g 食塩相当量 1.0 g	
2 金	きびごはん えのき佃煮 豆腐と青菜の味噌汁 ぶり大根 ブロッコリーのり和え	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめ しょうゆ／甜菜糖／こ めみそ／きびみそ／な たね油／さつまいも	絹ごし豆腐／かつお加 工品(削り節)／かたく ちいわし(煮干し)／ぶ り／こんぶ／かたくち いわし	えのきたけ／ねぎ／こ まつな／だいこん／ ちいわし(煮干し)／ぶ り／こんぶ／ブロッコ リー	さつま芋シュガー焼き いりこ	403 kcal たんぱく質 18.1 g	脂 質 10.0 g 食塩相当量 0.8 g	
3 土	ごはん まんまばっばふりかけ 白菜かぶの味噌汁 肉じゃが ほうれん草おかか和え	水稲穀粒(精白米)／甜 菜糖／こめしょうゆ／ こめみそ／じゃがいも ／なたね油	かつお加工品(削り節) ／あおりのり／かたくち いわし(煮干し)／豚肉 ／豚ひき肉／きな粉 (大豆)	はくさい／ねぎ／かぶ ／にんじん／玉葱／ほ うれんそう	きなこおはぎ かぶしょうゆ漬け	494 kcal たんぱく質 15.6 g	脂 質 14.3 g 食塩相当量 0.9 g	
5 月	わかめごはん 大根チンゲン菜の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋レモン煮	水稲穀粒(精白米)／あ わ(精白粒)／こめみそ ／あわみそ／こめしょ うゆ／甜菜糖／なたね 油／さつまいも／米粉	カットわかめ／かつお 加工品(削り節)／かた くちいわし(煮干し)／ しろさけ／豆乳／こん ぶ	だいこん／ねぎ／チン ゲンツァイ／キャベツ ／玉葱／にんじん／レ モン(果汁、生)	米粉と抹茶のケーキ カリカリ昆布	430 kcal たんぱく質 19.8 g	脂 質 7.9 g 食塩相当量 0.9 g	
6 火	黒米ご飯 切干し大根えのき味噌汁 ぎせい豆腐 かぼちゃ塩煮 チンゲン菜の梅和え	黒米／水稲穀粒(精白 米)／こめみそ／甜菜 糖／こめしょうゆ／な たね油	かつお加工品(削り節) ／かたくちいわし(煮 干し)／鶏若鶏肉ひき 肉／豚ひき肉／木綿豆 腐／まぐろ缶詰(水煮7 レウ付)	切干しだいこん／ねぎ ／えのき／小松菜／あ さつき／西洋かぼちゃ ／チンゲン菜／梅びし お／にんじん／玉葱／ みかん	マカロニツナトマトソース 果物(みかん)	415 kcal たんぱく質 18.7 g	脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g	
7 水	ひえごはん キャベツと人参味噌汁 メカジキ青のり揚げ焼き れんこんきんぴら 金時豆甘煮	ひえ(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめみ そ／ひえみそ／こめ しょうゆ／かたくり粉 ／なたね油／甜菜糖／ さつまいも	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／めかじき／あ おりのり／ちりめんじゃ こ	キャベツ／ねぎ／にん じん／しょうが／れん こん	焼きいも ちりめんじゃこ	425 kcal たんぱく質 19.6 g	脂 質 8.3 g 食塩相当量 0.9 g	
8 木	きびごはん 白菜と青菜の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き じゃが芋人参甘酒煮 ブロッコリーナムル	きび(精白粒)／水稲 穀粒(精白米)／こめみ そ／きびみそ／じゃが いも／甜菜糖／甘酒／ こめしょうゆ／なたね 油／米粉	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／鶏若鶏肉モモ ／鶏若鶏肉ひき肉／挽 きわり納豆	はくさい／ねぎ／チン ゲンツァイ／あさつき ／にんじん／ブロッコ リー／りんご	ごはんお好み焼き りんごスティック	457 kcal たんぱく質 25.6 g	脂 質 8.9 g 食塩相当量 0.6 g	
9 金	かぼちゃのカレーライス 春雨とキャベツのスープ サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／なたね油 ／かたくり粉／純はる さめ／豆乳マヨネーズ ／甜菜糖／塩せんべい	豚肉／豚ひき肉／かつ お加工品(削り節)／か たくちいわし(煮干し) ／寒天	西洋かぼちゃ／にんじ ん／玉葱／しょうが／ にんじんジュース(缶 詰)／キャベツ／あさ つき／りんご／きゅう り／みかんジュース	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	497 kcal たんぱく質 15.4 g	脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.3 g	
10 土	ツナそぼろ丼 豆腐と野菜の味噌汁 かぼちゃ塩煮 キャベツ青菜おひたし	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖／ なたね油／こめみそ／ こめごぼん	まぐろ缶詰(水煮7レウ 付)／絹ごし豆腐／か たくちいわし(煮干し) ／かつお加工品(削り 節)	しょうが／ねぎ／にん じん／西洋かぼちゃ／ キャベツ／チンゲン ツァイ／いちごジャム ／れんこん	米粉パンジャムサンド れんこんチップ	395 kcal たんぱく質 15.3 g	脂 質 7.0 g 食塩相当量 1.1 g	
12 月	きびごはん 大根と人参味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き マッシュポテト キャベツ塩こうじあえ	きび(精白粒)／(精白 米)／こめみそ／きび みそ／じゃがいも／こ めしょうゆ／豆乳マー ガリン／塩こうじ／な たね油／ほしいも	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／鶏若鶏肉モモ ／鶏若鶏肉ひき肉／豆 乳／ちりめんじゃこ	だいこん／ねぎ／にん じん／マーマレード／ キャベツ／こまつな	人参じゃこのおにぎり 干しいも	482 kcal たんぱく質 23.2 g	脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.0 g	
13 火	さつま芋ごはん かぶ青菜の味噌汁 さわらみそ焼き クレープイリチー	水稲穀粒(精白米)／ひ え(精白粒)／さつま いも／ひえみそ／こめ みそ／甜菜糖／なたね 油／こめしょうゆ／か たくり粉／塩せんべい	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／★さわら／刻 み昆布／豚ひき肉／豆 乳／きな粉(大豆)	かぶ／チンゲンツァイ ／ねぎ／にんじん	豆乳くずもち 塩せんべい	407 kcal たんぱく質 18.0 g	脂 質 8.2 g 食塩相当量 1.3 g	
14 水	あわごはん 白菜小松菜味噌汁 ポーケビーンズ ブロッコリーおかかあえ	あわ(精白粒)／水稲穀 粒(精白米)／こめみそ ／あわみそ／じゃがい も／甜菜糖／こめしょ うゆ／きびみそ／えご ま(乾)	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／大豆(国産、ゆ で)／豚肉／豚ひき肉 ／こんぶ	はくさい／ねぎ／こま つな／玉葱／にんじん ／ブロッコリー	えごまの五平餅 おしゃぶり昆布	440 kcal たんぱく質 19.8 g	脂 質 8.1 g 食塩相当量 0.7 g	
15 木	ごはん キャベツ人参の味噌汁 鮭の塩麹焼き 小松菜ナムル さつま芋オレンジ煮	水稲穀粒(精白米)／こ めみそ／塩こうじ／こ めしょうゆ／甜菜糖／ なたね油／さつまいも ／こめごぼん／メー ブルシロップ	かたくちいわし(煮干 し)／かつお加工品(削 り節)／しろさけ／ち りめんじゃこ	キャベツ／玉葱／にん じん／こまつな／温州 蜜柑ストレージュース	米粉パンメーブル ちりめんじゃこ	433 kcal たんぱく質 22.2 g	脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.0 g	
16 金	豚丼 わかめのスープ パンパキンサラダ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／こ めしょうゆ／甜菜糖／ かたくり粉／豆乳マヨ ネーズ／なたね油	豚肉／豚ひき肉／カッ トわかめ／かたくち いわし(煮干し)／かつお 加工品(削り節)／木綿 豆腐	玉葱／ねぎ／えのきた け／西洋かぼちゃ／ブ ロッコリー／にんじん ／みかん／りんご	豆腐と米粉のドーナッツ りんごスティック	518 kcal たんぱく質 25.2 g	脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.4 g	
17 土	ごはん まんまばっばふりかけ 白菜かぶの味噌汁 肉じゃが ほうれん草おかか和え	水稲穀粒(精白米)／甜 菜糖／こめしょうゆ／ こめみそ／じゃがいも ／なたね油	かつお加工品(削り節) ／あおりのり／かたくち いわし(煮干し)／鶏若 鶏肉モモ／鶏若鶏肉ひ き肉／きな粉(大豆)	はくさい／ねぎ／かぶ ／にんじん／玉葱／ほ うれんそう	きなこおはぎ かぶしょうゆ漬け	450 kcal たんぱく質 21.3 g	脂 質 7.2 g 食塩相当量 1.1 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	446 kcal 9.3 g	たんぱく質 食塩相当量	19.9 g 1.0 g

令和4年 12月分 一時保育2歳以上児献立表 田無ひまわり保育園 2ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 月	あわごはん 切干し大根えのき味噌汁 ポークチャップ さつまいも塩煮 チンゲン菜ナムル	あわ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／あわみそ／こめみそ／甜菜糖／なたね油／さつまいも／こめしょうゆ／塩こうじ	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／豚肉	切干しだいこん／ねぎ／えのきたけ／にんじん／玉葱／チンゲンツアイ／だいこん	焼きおにぎり 大根塩麹漬け	1球あたり 449 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 0.9 g
20 火	きびごはん 鉄火みそ キャベツ玉ねぎの味噌汁 ぶりの照り焼き ブロッコリーのり和え	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／きびみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／さつまいも	大豆(水煮缶詰)／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／ぶり／かたくちいわし	ごぼう／にんじん／れんこん／キャベツ／玉葱／あさつき／しょうが／ブロッコリー	鬼まんじゅう いりこ	1球あたり 434 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 0.6 g
21 水	マーボー丼 大根と人参味噌汁 れんこんサラダ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／米大豆みそ／甜菜糖／かたくちいわし粉／こめみそ／豆乳マヨネーズ／こめしょうゆ／じゃがいも	木綿豆腐／豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／あおのり／こんぶ	ねぎ／玉葱／にんじん／えのきたけ／しょうが／だいこん／れんこん／ブロッコリー	青のりポテト カリカリ昆布	1球あたり 404 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.1 g
22 木	わかめごはん かぶ青菜の味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃいとこ煮	水稲穀粒(精白米)／ひえ(精白粒)／ひえみそ／こめみそ／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／さつまいも	カットわかめ／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／しろさけ／あずき(乾)／豚ひき肉	かぶ／チンゲンツアイ／ねぎ／キャベツ／玉葱／にんじん／西洋かぼちゃ	マカロニミートソース さつまいもチップ	1球あたり 418 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 1.3 g
23 金	人参ライス 春雨と白菜のスープ 鶏の唐揚げ じゃが芋コロン	(精白米)／豆乳マーガリン／はるさめ／じゃがいも／こめしょうゆ／片栗粉／なたね油／米粉／甜菜糖／メープルシロップ／粉糖	かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／鶏成鶏肉モモ／鶏若鶏肉ひき肉／豆乳	にんじん／はくさい／あさつき／しょうが／にんにく／とうもろこし缶詰(ホル)／いちご／みかん缶	米粉のクリスマスのケーキ フルーツ	1球あたり 520 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g
24 土	ツナそぼろ丼 豆腐と野菜の味噌汁 かぼちゃ塩煮 キャベツ青菜おひたし	水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／なたね油／こめみそ	まぐろ缶詰(水煮7分缶)／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉ひき肉／焼きのり	しょうが／ねぎ／にんじん／西洋かぼちゃ／キャベツ／チンゲンツアイ／れんこん	海苔巻き れんこんチップ	1球あたり 423 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.0 g
26 月	ひえごはん えのき佃煮 キャベツと人参味噌汁 メカジキ青のり揚げ焼き れんこんきんぴら	ひえ(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめしょうゆ／甜菜糖／こめみそ／ひえみそ／かたくちいわし粉／なたね油／さつまいも	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／めかじき／あおのり／ちりめんじゃこ	えのきたけ／キャベツ／ねぎ／にんじん／しょうが／れんこん	大学芋 ちりめんじゃこ	1球あたり 458 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.3 g
27 火	きびごはん 白菜と青菜の味噌汁 鶏肉のねぎみそ焼き じゃが芋人参甘酒煮 ブロッコリーナムル	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／こめみそ／きびみそ／じゃがいも／甜菜糖／甘酒／こめしょうゆ／なたね油／こめこぼん	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(削り節)／鶏若鶏肉モモ／鶏若鶏肉ひき肉／きな粉(大豆)	はくさい／ねぎ／チンゲンツアイ／あさつき／にんじん／ブロッコリー／りんご	米粉パンきなこ りんごスティック	1球あたり 451 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 0.9 g
28 水	キーマカレーライス 春雨とキャベツのスープ サイコロサラダ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／純はるさめ／豆乳マヨネーズ／甜菜糖／塩せんべい	豚ひき肉／かつお加工品(削り節)／かたくちいわし(煮干し)／寒天	西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／にんにく／しょうが／にんじんジュース／キャベツ／あさつき／りんご／きゅうり／みかんジュ	みかんの寒天ゼリー 塩せんべい	1球あたり 421 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.0 g

☆ 12月の旬の食材 ☆

ごぼう・れんこん・小松菜・チンゲン菜・ほうれん草
ブロッコリー・白菜・キャベツ・大根
ぶり・りんご・いちご・みかん