

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

令和4年

12月分

一時保育1歳児献立表

田無ひまわり保育園 2ページ

| 日<br>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<br>月 | あわごはん<br>切干し大根えのき味噌汁<br>ポークチャップ<br>さつまいも塩煮<br>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<br>大根塩麹漬        | 1球当り - 449 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 7.6 g<br>食塩相当量 0.9 g  |
| 20<br>火 | きびごはん<br>鉄火みそ<br>キャベツ玉ねぎの味噌汁<br>ぶりの照り焼き<br>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<br>ゆでいりこ        | 1球当り - 434 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂 質 8.7 g<br>食塩相当量 0.6 g  |
| 21<br>水 | マーボー丼<br>大根と人参味噌汁<br>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)／あおりのり／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<br>ゆで昆布         | 1球当り - 404 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 11.2 g<br>食塩相当量 1.1 g |
| 22<br>木 | わかめごはん<br>かぶ青菜の味噌汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>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<br>さつまいもチップ | 1球当り - 418 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 8.2 g<br>食塩相当量 1.3 g  |
| 23<br>金 | 人参ライス<br>春雨と白菜のスープ<br>鶏の唐揚げ<br>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<br>フルーツ   | 1球当り - 520 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂 質 14.9 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 24<br>土 | ツナそぼろ丼<br>豆腐と野菜の味噌汁<br>かぼちゃ塩煮<br>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<br>れんこんチップ        | 1球当り - 423 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂 質 7.7 g<br>食塩相当量 1.0 g  |
| 26<br>月 | ひえごはん<br>えのき佃煮<br>キャベツと人参味噌汁<br>メカジキ青のり揚げ焼き<br>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／あおりのり／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<br>ゆでちりめんじゃこ       | 1球当り - 458 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 11.5 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| 27<br>火 | きびごはん<br>白菜と青菜の味噌汁<br>鶏肉のねぎみそ焼き<br>じゃが芋人参甘酒煮<br>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<br>りんごスティック    | 1球当り - 451 kcal<br>たんぱく質 25.9 g<br>脂 質 8.1 g<br>食塩相当量 0.9 g  |
| 28<br>水 | キーマカレーライス<br>春雨とキャベツのスープ<br>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<br>塩せんべい     | 1球当り - 421 kcal<br>たんぱく質 14.5 g<br>脂 質 7.6 g<br>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