

☆令和3年12月 献立表☆

令和3年12月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	水	ふりかけごはん 鶏肉となすのトマト煮 鉄分たっぷりサラダ スープ みかん	かぼちゃポロー牛乳	さつまいもドーナツ牛乳	しらす干し 鶏肉 まぐろ 豆腐 卵 牛乳	米 ごま 砂糖 油 マヨドレ ホットケーキミックス さつまいも	あおのり たまねぎ なす トマト ほうれんそう ひじき コーン にんじん レタス えのきだけ みかん
216	木	ごはん ぶりの照り焼き白菜のおかか和え みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	かぼちゃ団子 牛乳	ぶり さつま揚げ かつお節 いりこ みそ きなこ 牛乳	米 砂糖 でん粉	はくさい にんじん もやし にら だいこん りんご かぼちゃ
317	金	冬野菜カレーライス キャベツのさっぱりサラダ スープ かき	せんべい牛乳	豆花 牛乳	豚肉 牛乳 まぐろ かつお節 かまぼこ ゼラチン あずき きなこ	米 バター 小麦粉 砂糖 油 ごま 豆乳 はちみつ	かぶ はくさい れんこん こまつな トマトピューレー にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん チンゲンサイ しめじ かき
418	土	焼きうどん れんこんサラダ すまし汁 みかん	かぼちゃポロー牛乳	メロンパン風トースト牛乳	竹輪 豚肉 かつお節 ハム 牛乳	うどん 油 ごま マヨドレ 砂糖 パン バター ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ あおのり れんこん きゅうり だいこん ほうれんそう 根深ねぎ みかん レモン
620	月	ごはん すき焼き風煮ブロッコリーのツナ和え みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	じゃがもち牛乳	豚肉 焼き豆腐 まぐろ いりこ みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも でん粉	にんじん たまねぎ ブロッコリー わかめ だいこん 根深ねぎ りんご
721	火	親子丼 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁 フルーツポンチ	せんべい牛乳	ビーフン炒め 麦茶	鶏肉 卵 竹輪 豆腐 みそ いりこ 豚肉	米 砂糖 油 ビーフン	たまねぎ こねぎ にんじん だいこん きゅうり えのきだけ こまつな みかん りんご パナピーマン もやし しめじ
822	水	ごはん たらゆずみそ焼き いとこ煮 具だくさんすまし汁 かき	かぼちゃポロー牛乳	揚げパン豆乳	たら みそ あずき かつお節 豆乳	米 ごま 砂糖 さといも こんにゃく パン 油	ゆず かぼちゃ しめじ ほうれんそう はくさい かき
923	木	野菜あんかけラーメン 里芋のそぼろ和え チンゲン菜の中華サラダ みかん	きなこあられ 牛乳	鮭チャーハン 麦茶	かつお節 豚肉 ベーコン さけ	中華めん 油 さといも 砂糖 ごま 米	もやし にんじん はくさい ほうれんそう 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ピーマン チンゲンサイ えのき みかん
1024	金	ピラフ 米粉の鶏肉のからあげ マッシュポテト スープ りんご	せんべい牛乳	米粉ほうれん草ケーキ牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳	米 でん粉 油 じゃがいも マヨドレ 砂糖 バター	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース コーン しょうが ブロッコリー はくさい えのきだけ りんご ほうれんそう いちご
1125	土	ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め ナムル すまし汁 みかん	かぼちゃポロー牛乳	フライドポテト 牛乳	生揚げ 豚肉 みそ ハム かつお節 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	キャベツ しめじ しょうが こねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん わかめ みかん あおのり
1327	月	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜の納豆和え みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	米粉蒸しパン 牛乳	豚肉 納豆 いりこ みそ 豆乳 牛乳	米 ごま 砂糖 油	根深ねぎ にんじん たまねぎ しめじ しょうが こねぎ こまつな もやし のり はくさい キャベツ かぶ りんご
1428	火	食パン さわらのチーズフライ 温野菜 スープ かき	せんべい牛乳	鶏そぼろごはん 麦茶	さわら チーズ 鶏肉	パン 小麦粉 パン粉 油 米 砂糖	キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ だいこん えのき かき たまねぎ

<p>給食MEMO</p> <ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・24日 ☆「クリスマス献立」になります。 ・24日☆お楽しみおやつ 米粉ほうれん草ケーキ(豆乳クリーム・いちご添え)です。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 	<p>月平均栄養量(幼児)</p> <p>エネルギー：554kcal たんぱく質：22.1g カルシウム：222mg 食塩：1.6g</p> <p>月平均栄養量(乳児)</p> <p>エネルギー：521kcal たんぱく質：20.3g カルシウム：283mg 食塩：1.3g</p>
--	---



☆令和3年12月 軽食・夕食☆

令和3年12月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	水	ふりかけごはん 和風サラダ	鮭のごまマヨ焼き みそ汁	かつお節 さけ いりこ みそ 豆腐	米 ごま 砂糖 マヨドレ	キャベツ もやし わかめ にんじん たまねぎ あおのり なめこ 葉ねぎ
16	木	にゅうめん みかん	ジャーマンポテト	かつお節 豚肉 ベーコン	そうめん 油 じゃがいも	だいこん にんじん 根深ねぎ みかん
17	金	ふりかけごはん ブロッコリーのお かか和え	豚肉の生姜炒め すまし汁	しらす干し かつお節 豚肉	米 ごま 砂糖	ブロッコリー にんじん もやし コーン たまねぎ しょうが こねぎ はくさい だいこん ほうれんそう
20	月	ふりかけごはん ジャコサラダ	さわらの西京焼き すまし汁	かつお節 しらす干し さわら みそ 豆腐	米 ごま 砂糖 油	キャベツ にんじん きゅうり だいこん
21	火	ふりかけごはん 白菜の煮浸し	厚揚げの甘辛炒め スープ	しらす干し 油揚げ かつお節 生揚げ	米 ごま 砂糖	はくさい にんじん たまねぎ こねぎ 根深ねぎ キャベツ もやし
22	水	ふりかけごはん 小松菜の磯和え	豚肉の甘辛炒め みそ汁	しらす干し 豚肉 さつま揚げ いりこ みそ	米 ごま 砂糖 油	あおのり こまつな にんじんのり たまねぎ ごぼう しょうが こねぎ だいこん にら もやし
23	木	ふりかけごはん ゴボウサラダ	豆腐の洋風煮 スープ	しらす干し ハム 豆腐	米 ごま マヨドレ 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり はくさい こまつな わかめ たまねぎ
24	金	ロールパン マカロニサラダ	かじきのムニエル スープ	ハム かじき かまぼこ	パン マカロニ・スパ ゲッティ マヨドレ 小麦粉	きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト レタス 根深ねぎ
27	月	ナポリタン スパゲティ みかん	甘酢和え スープ	ウインナー 竹輪	マカロニ・スパゲッ ティ 油 砂糖	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト みかん キャベツ チンゲンサイ はくさい
28	火	ふりかけごはん さつまいもサラダ	豚肉と大根の煮物 すまし汁	しらす干し 豚肉 かつお節	米 ごま さつまいも マヨドレ 油 砂糖	あおのり きゅうり たまねぎ レタス レモン にんじん だいこん さやえんどう えのきたけ わかめ 根深ねぎ

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。
 ～手作りふりかけ～
 ・しらす
 ・かつお節
 ・いりこ
 ・塩

他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。

月平均栄養量（幼児）
 エネルギー：325kcal
 たんぱく質：13.3g
 カルシウム：88mg
 食塩：1.5g

月平均栄養量（乳児）
 エネルギー：243kcal
 たんぱく質：9.8g
 カルシウム：65mg
 食塩：1.1g

