

献立表

2022/12月

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			●午前おやつ ○居残りおやつ
			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	
1 (木)	ごはん 魚の甘酢あんかけ パンサンデー 牛乳	428(411) 17.5(16.3) 10.7(9.3) 0.9(0.7)	米・片栗粉・油 三温糖・ごま油 ○食パン・三温糖 バター	タラ・鶏卵・ごま・牛乳	●バナナ たまねぎ・にんじん たけのこ・ピーマン しいたけ・きゅうり・キャベツ	●バナナ ○メロンパン風 トースト
2 (金)	お弁当の日					●せんべい ○せんべい
5 (月)	ごはん 高野豆腐のチャンプルー ダイコンサラダ 牛乳	428(376) 15.8(12.9) 13.9(11.2) 0.8(0.7)	米・油・三温糖 片栗粉 マヨネーズ ○米	高野豆腐・豚ひき肉 牛乳・鶏卵 ○かつお節	●りんご たけのこ・コーン・ニラ にんじん・だいこん きゅうり	●りんご ○おにぎり
6 (火)	ごはん 魚のにんにくしょうゆ焼き おかか和え みそ汁	390(333) 15.5(17.5) 12.5(2.5) 1.0(1.0)	米・三温糖	●ヨーグルト さんま(未→白身魚) 豆腐	にんにく・しょうが ほうれん草・もやし えのきたけ・コーン わかめ・なめこ	●ヨーグルト ○せんべい
7 (水)	ごはん れんこんのつみれだんご かぶの甘酢和え みそ汁	379(406) 15.9(15.5) 8.3(9.2) 1.1(1.0)	米・片栗粉・酒 油 ○薄力粉・油 三温糖・BP	鶏ひき肉・油揚げ	にんじん・れんこん しょうが・かぶ・きゅうり みかん缶・かぼちゃ えのきたけ	●お茶 ●せんべい ○蒸しパン
8 (木)	ごはん しらす納豆 さつまいものごま和え みそ汁	403(359) 14.5(12.4) 7.4(6.0) 1.1(1.1)	米・三温糖 さつまいも	納豆・しらす干し いりごま・豆腐	ほうれん草・コーン にんじん・白菜	○お茶 ○せんべい ○せんべい
9 (金)	カレーライス ひじきのサラダ 牛乳 デザート	462(402) 14.0(11.7) 10.1(8.1) 1.5(1.2)	米・油・じゃが芋 三温糖	豚肉・スキムミルク 牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース・ひじき キャベツ・きゅうり ●みかん	●みかん ○せんべい
12 (月)	ごはん 八宝菜 もやしのカレー和え 牛乳	385(404) 14.3(13.5) 9.2(8.3) 0.8(0.7)	米・薄力粉・油 三温糖 ○米	たら・えび・いか 牛乳	白菜・にんじん・たまねぎ しいたけ・もやし・ニラ ○ミックスベジタブル	●バナナ ○おにぎり
13 (火)	ごはん 卵焼き ビーンズサラダ みそ汁	399(373) 15.1(15.2) 12.4(10.1) 0.9(0.9)	米・三温糖・油 マヨネーズ	鶏卵・大豆 ●ヨーグルト	きゅうり・ひじき・にんじん ほうれん草・大根 えのきたけ	●ヨーグルト ○せんべい
14 (水)	ごはん すき焼き煮 根菜金平 牛乳	406(359) 16.3(13.2) 10.9(8.8) 0.9(0.7)	米・三温糖・酒 油 ○食パン	豚肉・焼き豆腐・ごま 牛乳	にんじん・白菜・長ネギ えのきたけ・ほうれん草 れんこん・ごぼう・大根 ○ミックスベジタブル	●りんご ○ピザトースト
15 (木)	ごはん 魚のおろしポン酢 ごま和え みそ汁	381(16.7) 16.7(16.8) 8.6(6.1) 1.0(1.2)	米・三温糖 ●食パン ●バター・三温糖	さんま(未→タラ) すりごま・豆腐 油揚げ	大根・えのきたけ・人参 ほうれん草・ごぼう かぼちゃ	●お茶 ●手作りラスク ○せんべい
16 (金)	クリームスパゲッティ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ デザート・牛乳	538(469) 23.0(20.2) 16.5(14.1) 1.5(1.3)	スパゲッティ・油 薄力粉・バター 片栗粉・じゃが芋 マヨネーズ・カステラ	鶏肉・生クリーム 牛乳	にんじん・たまねぎ・コーン ほうれん草・しょうが ブロッコリー・りんご ●みかん	●みかん ○せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ()は未満児	材料名			●午前おやつ ○居残りおやつ
			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	
19 (月)	ごはん 豆腐と白菜のそぼろ煮 じゃがいも大豆磯部 牛乳	468(417) 17.7(14.7) 14.7(11.9) 0.7(0.6)	米・ごま油 三温糖・片栗粉 じゃがいも ○米	豆腐・豚ひき肉 大豆・牛乳 ○ごま	白菜・にんじん・にんにく しょうが・あおのり ●バナナ	●バナナ ○おにぎり
20 (火)	ごはん 魚の香味煮 華風和え みそ汁	392(311) 17.6(15.3) 9.6(2.8) 1.3(1.1)	米・三温糖 ごま油・里芋 ●三温糖	鯖(未→タラ) すりごま ●粉ゼラチン	しょうが・チンゲン菜 もやし・にんじん 白菜・大根	●手作りゼリー ○せんべい
21 (水)	ごはん 親子煮 雪サラダ 牛乳	405(358) 16.5(13.4) 11.5(9.3) 1.0(0.8)	米・三温糖・油 ごま油・しらたき ○食パン・三温糖 ○さつまいも・バター	鶏肉・鶏卵・豆腐 ごま・牛乳	にんじん・たまねぎ グリーンピース ほうれん草・コーン ○りんご	○お茶 ○せんべい ○パン プディング
22 (木)	ごはん 魚の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 豚汁	376(369) 17.9(19.4) 4.9(4.5) 1.0(1.0)	米・油・三温糖 ごま油・里芋 ○米・マヨネーズ	鮭・あずき・豚肉 ●ヨーグルト ○ツナ	キャベツ・たまねぎ・しめじ にんじん・かぼちゃ だいこん・長ネギ	●ヨーグルト ○おにぎり
23 (金)	年越しうどん かき揚げ フルーツきんとん 牛乳	459(390) 14.3(11.8) 13.8(11.1) 1.4(1.1)	うどん・薄力粉 油・さつまいも 三温糖・片栗粉	大豆・牛乳	にんじん・たまねぎ ピーマン・りんご パイン缶 ●みかん	●みかん ○せんべい
26 (月)	ごはん 生揚げケチャップ炒め 白菜サラダ 牛乳	460(411) 17.8(14.8) 15.6(12.6) 0.7(0.6)	米・油・三温糖 ごま油	生揚げ・豚ひき肉 ハム・牛乳	にんじん・たまねぎ 白菜・きゅうり・コーン ●バナナ	●バナナ ○せんべい
27 (火)	ごはん 豚肉のしょうが炒め 切干大根ナムル みそ汁	396(371) 14.1(14.4) 11.6(9.5) 0.8(0.8)	米・油・ごま油	豚肉・ごま・豆腐 油揚げ ●ヨーグルト	たまねぎ・えのきたけ しめじ・しょうが・切干大根 きゅうり・にんじん・白菜	●ヨーグルト ○せんべい
28 (水)	ごはん みそおでん ミモザサラダ 牛乳	437(383) 15.6(12.7) 13.1(10.6) 0.9(0.7)	米・マカロニ 酒・油・里芋 こんにゃく	がんもどき・鶏卵 牛乳	大根・昆布・にんじん きゅうり・キャベツ ●りんご	●りんご ○せんべい

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量	392	16.2	10.9	1.2
月平均	383	14.8	8.7	0.9
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量	393	16.3	11	1.1
月平均	421	16.3	11.2	1