



2022年12月

どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	主食	材料名			午前おやつ		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
			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	午後おやつ	午後おやつ					
1	木	ご飯 鯉のかば焼き 小松菜の納豆和え 大根と玉ねぎのすまし汁	米	鰯	生姜・小松菜	麦茶	453	17.8	11.8	289	1.1	
			小麦粉・砂糖	納豆	もやし・人参	お菓子						
			油		大根・玉ねぎ	牛乳	543	22.4	14.1	306	1.3	
			片栗粉・砂糖	牛乳・きな粉		くずもち						
2	金	ご飯 炒り鶏 ナムル なめこの味噌汁	米	鶏肉	人参・ごぼう	麦茶	461	17.3	13.9	186	1.6	
			白滝・じゃが芋・里芋	さつま揚げ・竹輪	グリーンピース・ほうれん草	お菓子						
			油・砂糖・ごま油	味噌	もやし・なめこ・長ねぎ	牛乳	571	22.1	16.8	237	1.9	
			食パン	牛乳・ホイップクリーム	みかん缶	ホップサンド						
3	土	ねぎ塩豚丼 高野豆腐とわかめのスープ オレンジ	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	349	8.8	5.2	128	0.9	
			ごま油	高野豆腐	人参・にんにく	お菓子						
			砂糖	わかめ	オレンジ	麦茶	408	10.8	4.9	45	1.2	
			米	かつお節		おからおにぎり						
5	月	キーマカレーライス マカロニサラダ 小松菜のスープ	米・押麦	豚肉	生姜・にんにく・玉ねぎ	麦茶	623	17.9	25.2	229	1.9	
			カレールウ・砂糖・油	大豆ミート	人参・ピーマン・コーン	お菓子						
			マカロニ・ノンマヨネーズ	豆乳	きゅうり・キャベツ・小松菜	牛乳	769	22.5	30.9	280	2.4	
			ホットケーキミックス・油・砂糖	牛乳		メロンパンマフィン						
6	火	ご飯 ひじき入りつくね 人参しりしり ほうれん草とえのきのすまし汁	米	鶏肉・大豆ミート	玉ねぎ・生姜	麦茶	383	14.0	9.4	191	1.2	
			片栗粉・ごま油	ひじき	人参・キャベツ・きゅうり	お菓子						
			砂糖・パン粉	ツナ	ほうれん草・えのき	麦茶	450	17.6	12.1	188	1.4	
			コーンフレーク・砂糖	ヨーグルト	梨	フルーツヨーグルト						
7	水	食パン ハーベキューチキン チーズ入りコールスロー ★赤かぶのスープ	食パン・いちごジャム	鶏肉	もやし・キャベツ	麦茶	370	16.3	15.5	146	1.6	
			クチャップ・ソース	チーズ	コーン・人参	お菓子						
			砂糖		★赤かぶ・玉ねぎ	麦茶	453	18.4	19.7	102	2.0	
			小麦粉・砂糖・油・BP・グラニュー糖	豆乳・豆腐・おから		おからドーナツ						
8	木	ほうとう風うどん 白菜のごま和え みかん	うどん	豚肉	かぼちゃ・長ねぎ	麦茶	501	17.6	8.4	100	1.2	
			ごま	味噌	人参・しめじ・白菜	お菓子						
			砂糖	竹輪	もやし・みかん	麦茶	600	22.1	8.5	127	1.4	
			米・ごま・砂糖	油揚げ		いなりにおにぎり						
9	金	ご飯 鶏の竜田揚げ ピーンサラダ 豆腐のスープ	米・ピーン・ごま油	鶏肉	生姜・きゅうり	麦茶	552	19.9	19.6	186	1.3	
			片栗粉・油・砂糖	なるこ	人参	お菓子						
			強力粉・砂糖・油	豆腐	長ねぎ	牛乳	683	25.2	24.6	236	1.7	
			ドライイースト・じゃが芋・クチャップ	牛乳・ベーコン・チーズ	コーン・玉ねぎ・トマト缶	手作りピザ						
10	土	納豆そば わかめスープ ゼリー	中華麺	豚肉	キャベツ	麦茶	350	11.2	11.0	61	1.2	
			油・ソース・ごま	青海苔	人参	お菓子						
			ごま油・ゼリー	わかめ	ピーマン・玉ねぎ	麦茶	427	14.2	13.1	76	1.4	
			小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		スコーン						
12	月	ご飯 豚肉の生巻焼き ひじきサラダ 白菜と鮭の味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	434	15.7	14.1	228	1.5	
			砂糖・油	ひじき	生姜・キャベツ	お菓子						
			ノンマヨネーズ・麩	さつま揚げ・味噌	きゅうり・白菜	牛乳	534	20.0	18.2	288	1.9	
			ホットケーキミックス・油	牛乳・ウィンナー	人参・玉ねぎ	鮭のケークサレ						
13	火	チキンハヤシライス さつま芋の甘煮 チーズ	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ	麦茶	531	14.0	10.3	204	1.6	
			油・ハヤシルウ	豆乳	人参	お菓子						
			砂糖・さつま芋	チーズ	マッシュルーム	麦茶	639	17.5	11.0	260	1.9	
			米・ごま・砂糖・ごま油	味噌・干しエビ	にら	中華風五平餅						
14	水	中華丼 キャベツと高野豆腐の味噌汁 りんご	米・押麦	豚肉	人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶	415	22.3	10.6	191	0.8	
			ごま油	高野豆腐	白菜・しめじ・きくらげ	お菓子						
			片栗粉	味噌	キャベツ・りんご	牛乳	486	28.2	12.0	244	0.9	
			お菓子・ゼリーの素	牛乳		お菓子・二色きらきらゼリー						

日	曜日	主食	材料名			午前おやつ		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
			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	午後おやつ	午後おやつ					
15	木	食パン ポテトグラタン もやしとツナサラダ コーンスープ	食パン・マーメレードジャム	鶏肉	玉ねぎ・人参・しめじ	麦茶	550	19.0	16.5	233	1.6	
			じゃが芋・マーガリン・小麦粉	牛乳・チーズ	もやし・小松菜・長ねぎ	お菓子						
			パン粉・ノンマヨネーズ	ツナ	コーン・コーンクリーム缶	麦茶	669	24.0	20.2	234	1.9	
			米・ごま油・ごま・砂糖	豚肉・海苔	ほうれん草・もやし・人参・たまご	キンパ						
16	金	ご飯 麻婆豆腐 切干大根煮 わかめとえのきのすまし汁	米	豚肉	長ねぎ・にら	麦茶	522	21.4	18.5	251	1.2	
			ごま油・砂糖	豆腐・味噌	切干大根・人参	お菓子						
			片栗粉	さつま揚げ・わかめ	グリーンピース・えのき	牛乳	632	27.0	22.1	297	1.5	
			小麦粉・油・砂糖	牛乳・ウィンナー	玉ねぎ・人参・マッシュルーム	和風スパゲティ						
17	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 さつま芋の味噌汁 ゼリー	米	豚肉	人参	麦茶	437	13.6	13.6	58	1.1	
			油・砂糖・片栗粉	高野豆腐	玉ねぎ	お菓子						
			さつま芋・ゼリー	味噌		麦茶	528	16.8	16.3	73	1.3	
			小麦粉・砂糖・油・BP	豆乳		マフィン						
19	月	ご飯 豚肉のブルコギ風 ずきり煮 ひらひらスープ	米	豚肉	生姜・にら	麦茶	429	16.5	13.6	221	1.3	
			春雨・砂糖	味噌・刻み昆布	人参・玉ねぎ	お菓子						
			餃子の皮・ごま油	さつま揚げ・高野豆腐	長ねぎ・キャベツ	牛乳	519	20.8	16.0	270	1.6	
			ハイシート・グラニュー糖	牛乳		パルミエ						
20	火	ご飯 ●豚大根 ほうれん草の味噌和え 鮭と玉ねぎのすまし汁	米	鶏肉	●三浦大根・人参	麦茶	453	17.8	9.6	249	1.5	
			油・砂糖・麩	海苔	豚元・ほうれん草	お菓子						
			強力粉・ドライイースト・砂糖	かつお節	もやし・玉ねぎ	牛乳	559	23.2	12.7	267	1.8	
			豆乳・マーガリン・カレールウ・パン粉	牛乳・豆乳・豚肉	玉ねぎ・人参	手作りパン						
21	水	ご飯 にぎり揚げ 春雨サラダ ABCスープ	米	鶏肉	えのき・人参・ピーマン	麦茶	563	16.2	21.7	188	0.9	
			片栗粉・砂糖・油	おから・なるこ	生姜・もやし	お菓子						
			春雨・ごま油・ごま・マカロニ	油揚げ	きゅうり・玉ねぎ	牛乳	673	20.2	25.2	239	1.2	
			小麦粉・砂糖・油・粉糖	牛乳・きな粉		きな粉のスノーボール						
22	木	麦ご飯 鯖の味噌煮 切干大根のサラダ わかめのすまし汁	米・押麦	鯖	生姜・長ねぎ	麦茶	463	18.9	13.2	177	1.2	
			砂糖	味噌	切干大根・人参	お菓子						
			小麦粉・BP・砂糖・油・あんこ	さつま揚げ・わかめ	きゅうり・小ねぎ	牛乳	562	23.7	15.7	226	1.5	
				牛乳		あんまん						
23	金	ナポリタン ローストチキン ツリサラダ コンソメスープ・ゼリー	スパゲティ・クチャップ・ソース・味噌・油	ウィンナー	玉ねぎ・人参・ピーマン	麦茶	626	21.0	25.7	187	2.0	
			じゃが芋・ノンマヨネーズ・ゼリーの素	鶏肉	にんにく・ブロッコリー	お菓子						
			ホットケーキミックス・油・砂糖		コーン・キャベツ	牛乳	771	26.5	31.5	237	2.5	
			粉糖・小麦粉・アラザン	牛乳・ホイップ	いちご・かぼちゃパウダー	★おたのしみ★						
24	土	五目チャーハン 厚揚げと小松菜の味噌汁 オレンジ	米	豚肉	人参・しめじ	麦茶	425	11.9	12.8	87	0.6	
			油	なるこ・厚揚げ	長ねぎ・小松菜	お菓子						
			砂糖	味噌	オレンジ	麦茶	499	14.8	14.8	110	0.7	
			小麦粉・砂糖・油			ちんすこう						
26	月	食パン ミートボールシチュー カミカミサラダ りんご	食パン・ブルーベリージャム	肉団子	玉ねぎ・人参	麦茶	560	18.1	12.5	241	1.7	
			じゃが芋・砂糖	ささみ	マッシュルーム・切干大根	お菓子						
			シチュールウ・ノンマヨネーズ	牛乳	きゅうり・りんご	麦茶	697	23.1	16.1	304	2.2	
			米・ごま・砂糖	刻み昆布		昆布とごまのおにぎり						
27	火	塩ラーメン チンゲン菜の納豆和え ゼリー	中華麺	豚肉	人参・コーン	麦茶	408	16.0	12.4	279	0.5	
			ごま油・砂糖	なるこ	チンゲン菜・もやし	お菓子						
			ゼリー	納豆	キャベツ	牛乳	484	20.0	14.1	240	0.7	
			小麦粉・BP・ココア・砂糖・油・米粉	牛乳・豆乳		豆乳ココア蒸しパン						
28	水	ご飯 鶏肉のごまダレ焼き ひじき煮 大根の味噌汁	米	鶏肉	人参	麦茶	457	21.8	16.9	146	1.0	
			ごま	ひじき・油揚げ	グリーンピース	お菓子						
			砂糖	高野豆腐・味噌	大根	麦茶	561	27.6	21.2	185	1.2	
			麩・砂糖・豆乳・マーガリン			シュガーすなっ鮓						

*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。

★神奈川県（横浜市長谷区）の農家さんと提携して作った【赤かぶ】です。

*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。

●神奈川県（横浜市長谷区）の農家さんと提携して作った【三浦大根】です。

*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いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しください。

	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	488	18.0	15.0	206	1.3
3歳以上児	593	22.6	18.1	238	1.7

