2022年12月

献　立　予　定　表

日光市

日付	10時おやつ（乳児）	献立（主食は乳児のみ）	材料名（○は午後おやつ） 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	調味料	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児
1 木	ビスケット	ごはん、ナポリタン、グリーンサラダ、くだもの	○さつまいも、スパゲティ、○油、油、ごま、米、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、〈給〉無塩せきポークスキンレスウインナー、粉チーズ	グレープフルーツ、レタス、たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、エリンギ	ケチャップ、みりん、酢、しょうゆ、○食塩	牛乳 さつまスティック	432.6(380.3) 16.9(14.4) 16.5(13.7) 1.5(1.2)
2 金	せんべい	ごはん、牛乳、ハヤシライス、ミモザサラダ、くだもの	○〈給〉プリン（卵乳不使用）、さつまいも、マヨドレ、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(肩)、卵	たまねぎ、みかん、レタス、にんじん、ホールトマト缶詰、しめじ、きゅうり、グリンピース（冷凍）、カットわかめ	ハヤシルウ、こしょう	〈給〉プリン（卵乳不使用）	384.2(492.0) 12.9(13.5) 21.1(17.6) 1.9(1.6)
3 土	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、○しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）	カレールウ、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)
5 月	ビスケット	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、わかめとじゃこのサラダ、くだもの	○ビスケット、油、砂糖、ごま油、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ゆで大豆、しらす干し	バナナ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、にら、しいたけ、カットわかめ	マーボー豆腐の素（レトルトパウチ）、酢、しょうゆ	ヨーグルト ビスケット	360.1(459.3) 19.0(18.7) 16.4(14.1) 1.6(1.3)
6 火	せんべい	ごはん、むらくもうどん、ごまあえ、くだもの	ゆでうどん、○米、砂糖、すりごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ、〈給〉すこやか冷凍なると巻、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきたけ、干ししいたけ、○カットわかめ	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 おにぎり（わかめ）	370.7(344.7) 17.1(14.7) 11.3(9.2) 1.8(1.6)
7 水	ビスケット	ごはん、白身魚のユーリンチーソース、はるさめスープ、くだもの	○あんパン（薄皮タイプ）、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油、米、◎ビスケット	○牛乳、かれい、豚肉(肩)	りんご、はくさい、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、中華だしの素	牛乳 ミニパン	427.1(464.5) 20.2(18.1) 18.4(15.1) 1.7(1.4)
8 木	せんべい	ごはん、ミートローフ、小松菜の納豆あえ、くだもの	○コーンフレーク、じゃがいも、パン粉、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、納豆、しらす干し	みかん、こまつな、ミックスベジタブル（冷凍）、たまねぎ、にんじん、しめじ	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 コーンフレーク	367.5(467.6) 20.9(19.9) 16.7(13.8) 1.6(1.4)
9 金	ビスケット	ごはん、牛乳、炒り豆腐、かぼちゃの甘煮、くだもの	しらたき、○しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎ビスケット	○ジョア（マスカット）、牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉	かぼちゃ、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ（ゆで）、グリンピース（冷凍）、干ししいたけ	しょうゆ、和風だしの素、食塩	飲むヨーグルト せんべい	353.6(456.4) 20.5(20.4) 11.5(10.0) 1.2(1.0)
10 土	せんべい	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、ツナあえ、くだもの	○しょうゆせんべい、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、〈給〉FMハンバーグ、ツナ油漬缶	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢	ヨーグルト せんべい	387.4(461.3) 20.2(18.5) 15.5(11.9) 2.1(1.7)
12 月	せんべい	ごはん、牛乳、ホイコーロー、さつまの風味和え、くだもの	さつまいも、○〈給〉国産巨峰ゼリー（鉄・Ca）、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖、ごま、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(肩)、〈給〉無塩せきロースハム、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たけのこ（ゆで）、しめじ、しょうが	酒、しょうゆ	〈給〉国産巨峰ゼリー	341.3(455.5) 13.2(13.7) 14.2(11.9) 0.8(0.7)
13 火	ビスケット	ごはん、けんちん煮、マカロニサラダ、くだもの	さといも、○クラッカー、マヨドレ、マカロニ、砂糖、油、米、◎ビスケット	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、チーズ、○クリームチーズ、〈給〉無塩せきロースハム	オレンジ、にんじん、だいこん、○みかん缶、りんご、ごぼう、コーン（冷凍）、きゅうり	しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳 フルーツカナッペ	422.0(507.9) 17.2(16.9) 21.4(18.5) 1.7(1.4)
14 水	せんべい	ごはん、肉じゃが、ほうれんそうのおかかあえ、くだもの	じゃがいも、○〈給〉お米de国産かぼちゃマフィン、しらたき、油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(肩)、かつお節	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 〈給〉お米de国産かぼちゃマフィン	339.2(459.3) 13.9(14.5) 12.8(11.1) 1.0(1.0)
15 木	ビスケット	ごはん、柳川風煮、ゆでブロッコリー、くだもの	○お好み焼き粉、マヨドレ、○油、ごま、油、砂糖、米、◎ビスケット	○牛乳、卵、豚肉(肩)、○豚ひき肉、○チーズ、凍り豆腐、○かつお節	みかん、ブロッコリー、○キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、○あおのり	○中濃ソース、酒、しょうゆ、めんつゆ・３倍濃縮、和風だしの素	牛乳 お好み焼き	402.5(475.7) 22.2(20.5) 20.9(17.5) 2.0(1.6)
16 金	せんべい	ごはん、さつまいもシチュー、大根ツナサラダ、くだもの	さつまいも、○ビスケット、油、ごま油、砂糖、米、◎しょうゆせんべい	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ちやし、マッシュルーム缶、チンゲンサイ、コーン（冷凍）	シチューミックスクリーム、しょうゆ、酢	ヨーグルト ビスケット	369.4(486.7) 15.9(16.7) 11.3(9.7) 2.8(2.4)
17 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、さつまの甘煮、くだもの	さつまいも、○しょうゆせんべい、砂糖、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、絹ごし豆腐、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	マーボー豆腐の素（レトルトパウチ）、食塩	ヨーグルト せんべい	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)
19 月	ビスケット	ごはん、牛乳、タンドリーチキン、ブロッコリーと大豆のサラダ、くだもの	マヨドレ、○〈給〉Ca＆鉄入りおこめリングサロしょうゆ味、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ゆで大豆、〈給〉無塩せきロースハム	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	ヨーグルト〈給〉Ca&鉄入りおこめリング	333.1(436.6) 23.1(21.9) 14.3(12.5) 1.1(1.0)
20 火	せんべい	ごはん、豆腐ハンバーグ、もやしサラダ、くだもの	○米、片栗粉、油、○ごま、ごま、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○さけ、〈給〉無塩せきロースハム	りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり（鮭ゴマ）	395.6(490.1) 18.8(18.2) 17.6(14.5) 1.1(1.0)
21 水	ビスケット	ごはん、鶏肉のトマトソース煮、ひじきの炒り煮、くだもの	○〈給〉お米de国産りんごのタルト、しらたき、油、砂糖、片栗粉、米、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、凍り豆腐	バナナ、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、パセリ、干ししいたけ	ケチャップ、酒、しょうゆ、洋風だしの素、和風だしの素、食塩	牛乳 〈給〉お米de国産りんごのタルト	381.0(479.8) 18.6(17.8) 15.5(14.0) 1.4(1.2)
22 木	せんべい	ごはん、白身魚フライ、ほうれんそうのさっと煮、くだもの	○食パン、パン粉、油、小麦粉、○マーガリン、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、かれい、油揚げ	ほうれんそう、グレープフルーツ、○いちごジャム	中濃ソース、みりん、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 ジャムサンド	398.5(492.4) 24.3(22.6) 17.4(14.3) 1.6(1.4)
23 金 行事食	せんべい	ツナコーンライス、からあげ（カレー風味）、フライドポテト、クリームスープ、野菜スティック、くだもの	米、じゃがいも、油、マヨドレ、片栗粉、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ツナ水煮缶、米みそ（赤色辛みそ）	はくさい、バナナ、オレンジ、にんじん、だいこん、コーン（冷凍）、きゅうり、ブロッコリー、黄ピーマン、しめじ、しょうが	シチューミックスクリーム、しょうゆ、ケチャップ、酒、カレー粉、食塩	牛乳 〈給〉クリスマスカップデザート	574.5(502.5) 22.8(18.9) 21.5(17.9) 2.9(2.4)
24 土	ビスケット	ごはん、牛乳、ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、くだもの	○しょうゆせんべい、油、ごま、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリンピース（冷凍）	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	437.4(536.9) 19.8(19.6) 19.7(16.9) 2.7(2.3)
26 月	せんべい	ごはん、煮魚、根菜の五目煮、くだもの	○〈給〉原宿ドックミニ（チーズCa）、さといも、砂糖、ごま油、米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)	オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	牛乳 〈給〉原宿ドック（チーズCa）	396.9(515.9) 21.9(21.4) 19.3(17.2) 1.5(1.4)
27 火	ビスケット	ごはん、炒り卵あんかけ、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、○ホットケーキ粉、油、砂糖、○油、片栗粉、米、◎ビスケット	○牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ（ゆで）	しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	牛乳 ホットケーキ	432.8(499.9) 19.5(18.3) 20.1(16.9) 1.4(1.2)
28 水	せんべい	ごはん、牛乳、カレー、ツナあえ、くだもの	じゃがいも、○しょうゆせんべい、油、米、◎しょうゆせんべい	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ゆで大豆	○りんご濃縮果汁、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン（冷凍）、カットわかめ	カレールウ、しょうゆ、酢	りんごジュース せんべい	412.2(510.7) 14.7(15.1) 20.1(16.6) 2.2(1.9)

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～

12 食育を推進しよう