2022年

12月のこんだて

【新庄保育園】

日付	曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
1	木	牛乳 アスパラガス ●完了　マンナボーロ	ごはん 鯖の梅焼き 人参サラダ すまし汁　パイナップル	米 エッグケアマヨ 麩	さば	ねり梅 人参　きゅうり　コーン 青葱　パイナップル	牛乳 スティックパイ	エ 538 kcal た 20.5 g 脂 24.2 g 食塩 2.0 g	エ 611 kcal た 23.3 g 脂 29.3 g 食塩 2.1 g
2	金	牛乳 カルシウムせんべい	◇愛情弁当の日（たんぽぽ・あさがお） ごはん　ハンバーグ 花野菜の甘酢和え りんご	米	ハンバーグ	カリフラワー　ブロッコリー りんご	牛乳 レモンケーキ	エ 520 kcal た 15.0 g 脂 16.1 g 食塩 1.4 g	エ 552 kcal た 17.2 g 脂 19.8 g 食塩 1.2 g
3	土	牛乳 星たべよ	豚丼 オレンジ	米	豚小間	キャベツ　玉葱　人参　青葱 オレンジ	牛乳 味しらべ ●完了　マンナビスケット	エ 486 kcal た 17.9 g 脂 15.6 g 食塩 1.0 g	エ 578 kcal た 22.2 g 脂 19.9 g 食塩 1.1 g
5	月	牛乳 ぽたぽた焼き ●完了　鉄入りビスケット	ごはん シュウマイ ひじきサラダ 中華スープ　みかん	米 エッグケアマヨ	シューマイ	ひじき　ちんげん菜　コーン 玉葱　ドライパセリ　みかん	牛乳 マカロニあべかわ	エ 466 kcal た 15.8 g 脂 16.3 g 食塩 1.8 g	エ 549 kcal た 19.4 g 脂 19.0 g 食塩 2.0 g
6	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の甘酢だれ 金平ごぼう りんご	米 油 油	鶏モモ	ごぼう　人参　ピーマン りんご	牛乳 マーブルクッキー	エ 503 kcal た 16.0 g 脂 20.4 g 食塩 0.9 g	エ 594 kcal た 19.1 g 脂 25.1 g 食塩 1.1 g
7	水	牛乳 白い風船	ごはん 鯵の漬け焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁　グレープフルーツ	米	アジ きざみあげ	きゅうり　わかめ　人参 しめじ　グレープフルーツ	★食育★ 牛乳 ケーキ	エ 497 kcal た 20.1 g 脂 18.1 g 食塩 2.3 g	エ 584 kcal た 23.7 g 脂 21.2 g 食塩 2.5 g
8	木	牛乳 マンナウエハース	ごはん バーベキューポーク スパサラダ バナナ	米 スパゲティ　エッグケアマヨ	豚ロース	玉葱 コーン　インゲン バナナ	牛乳 シュガーバターサンド	エ 512 kcal た 18.3 g 脂 20.7 g 食塩 0.9 g	エ 648 kcal た 23.7 g 脂 26.4 g 食塩 1.4 g
9	金	牛乳 ミニサラダ醤油 ●完了　マンナウエハース	◎おでんパーティー（どんぐり・さくら）◎ ごはん　筑前煮 ほうれん草の昆布和え オレンジ	米　こんにゃく　油	鶏モモ	大根　れんこん　人参　干しいたけ　キヌサヤ ほうれん草　人参　塩昆布 オレンジ	牛乳 スイートポテト	エ 438 kcal た 14.6 g 脂 11.7 g 食塩 1.3 g	エ 503 kcal た 17.5 g 脂 14.2 g 食塩 1.6 g
10	土	牛乳 ビスコ	スタミナうどん りんご	うどん	豚小間	玉葱　人参　木くらげ　青葱 りんご	牛乳 星たべよ	エ 370 kcal た 15.6 g 脂 13.2 g 食塩 2.4 g	エ 446 kcal た 19.6 g 脂 14.2 g 食塩 3.1 g
12	月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 高野の含め煮 オレンジ	米 ごま油	豚ロース 高野豆腐	人参　キヌサヤ オレンジ	牛乳 麩のラスク ごまいりこ ●完了　いりこ×ラスク増量	エ 500 kcal た 21.3 g 脂 21.6 g 食塩 1.2 g	エ 566 kcal た 27.6 g 脂 24.6 g 食塩 1.7 g
13	火	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鶏肉のオーロラ焼き フレンチサラダ スープ　バナナ	米 エッグケアマヨ 油	鶏モモ	キャベツ　きゅうり　人参 玉葱　コーン　ドライパセリ　バナナ	牛乳 青りんごゼリー	エ 457 kcal た 15.1 g 脂 15.9 g 食塩 1.4 g	エ 531 kcal た 18.2 g 脂 17.1 g 食塩 1.6 g
14	水	牛乳 せんべい ●完了　ベビーせんべい	ロールパン クリームシチュー 青梗菜のソテー りんご	ロールパン むきメーク　油　シチュールー 油	荒挽きウインナー シーチキン	玉葱　人参　グリーンピース ちんげん菜　人参 りんご	※お茶 焼きおにぎり	エ 411 kcal た 12.6 g 脂 13.5 g 食塩 2.6 g	エ 539 kcal た 15.1 g 脂 15.8 g 食塩 3.7 g
15	木	牛乳 クラッカー	ごはん カレイのさくさく揚げ ブロッコリーの和え物 オレンジ	米 油	カレイ	ブロッコリー　人参 オレンジ	牛乳 ピーチヨーグルト	エ 424 kcal た 20.0 g 脂 12.3 g 食塩 1.4 g	エ 486 kcal た 24.1 g 脂 13.7 g 食塩 1.9 g
16	金	牛乳 ソフトせんべい	◇愛情弁当の日（かえで） ごはん　肉豆腐 大根なます パイナップル	米　油	豚小間　木綿豆腐	玉葱　人参　干しいたけ　キヌサヤ 切干大根　人参 パイナップル	牛乳 サブレ	エ 602 kcal た 19.8 g 脂 23.2 g 食塩 1.1 g	エ 599 kcal た 22.7 g 脂 22.6 g 食塩 1.0 g
17	土	牛乳 アスパラガス ●完了　ほうれん草と小松菜せんべい	三色丼 みかん	米　油	鶏モモ	玉葱　人参　ほうれん草 みかん	牛乳 カルシウムせんべい	エ 474 kcal た 15.9 g 脂 12.3 g 食塩 1.3 g	エ 609 kcal た 19.9 g 脂 14.0 g 食塩 1.5 g
19	月	牛乳 星たべよ	ごはん サラダステーキ銀あんかけ 切り昆布の煮物 オレンジ	米 ごま油	サラダステーキ さつま揚げ	きざみ昆布　人参 オレンジ	牛乳 大学芋	エ 474 kcal た 13.2 g 脂 12.5 g 食塩 1.7 g	エ 550 kcal た 14.6 g 脂 14.8 g 食塩 2.2 g
20	火	牛乳 味しらべ ●完了　マンナボーロ	ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨の酢の物 バナナ	米 油 春雨	豚小間	玉葱　インゲン 人参　木くらげ バナナ	牛乳 メープルクッキー	エ 540 kcal た 16.8 g 脂 20.3 g 食塩 0.9 g	エ 612 kcal た 19.7 g 脂 22.1 g 食塩 1.0 g
21	水	牛乳 ぽたぽた焼き ●完了　マンナウエハース	ごはん キーマカレー マカロニサラダ りんご	米 カレールー マカロニ　エッグケアマヨ	大豆たんぱく　豚小間	玉葱　三色ピーマン 人参　きゅうり りんご	牛乳 豆乳くずもち	エ 557 kcal た 18.2 g 脂 17.2 g 食塩 1.7 g	エ 698 kcal た 24.1 g 脂 21.3 g 食塩 2.0 g
22	木	牛乳 ビスケット	◆冬至◆ ごはん　鰆の幽庵焼き 南瓜の煮物 味噌汁　みかん	米	さわら	刻みゆず 南瓜　キヌサヤ 大根　わかめ　みかん	※お茶 お好み焼き	エ 410 kcal た 18.7 g 脂 11.7 g 食塩 2.3 g	エ 430 kcal た 21.3 g 脂 11.0 g 食塩 2.4 g
23	金	牛乳 白い風船	☆★クリスマスメニュー★☆ リースごはん 鶏肉の唐揚げ ポテサラツリー　パイナップル	米 油 ポテト　エッグケアマヨ	鶏モモ	菜めし　コーン　人参 ブロッコリー 人参　ドライパセリ　パイナップル	牛乳 ココアパウンドケーキ	エ 583 kcal た 17.7 g 脂 25.7 g 食塩 1.6 g	エ 728 kcal た 23.1 g 脂 33.0 g 食塩 1.6 g
24	土	牛乳 マンナウエハース	野菜ラーメン グレープフルーツ	ラーメン　油	豚小間	キャベツ　玉葱　人参　青葱 グレープフルーツ	牛乳 アスパラガス ●完了　マンナウエハース	エ 391 kcal た 16.8 g 脂 13.5 g 食塩 2.1 g	エ 464 kcal た 20.5 g 脂 15.6 g 食塩 2.9 g
26	月	牛乳 ミニサラダ醤油 ●完了　ベビーせんべい	ごはん コロッケ 小松菜のおかか和え みかん	米 油	肉じゃがコロッケ かつおぶし	小松菜　人参 みかん	牛乳 グレープゼリー	エ 435 kcal た 11.3 g 脂 9.9 g 食塩 1.0 g	エ 492 kcal た 12.4 g 脂 11.5 g 食塩 1.2 g
27	火	牛乳 ビスコ	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き ひじきの炒め煮 りんご	米 エッグケアマヨ 油	鶏モモ	ひじき　人参　インゲン りんご	牛乳 クラッカーサンド	エ 511 kcal た 17.0 g 脂 21.4 g 食塩 1.5 g	エ 576 kcal た 20.2 g 脂 23.6 g 食塩 1.8 g
28	水	牛乳 ビスケット	ごはん ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ	米 油　ハヤシルー エッグケアマヨ	豚小間	玉葱　人参 ブロッコリー　コーン オレンジ	※お茶 ゆかりむすび	エ 530 kcal た 14.6 g 脂 18.3 g 食塩 2.1 g	エ 591 kcal た 15.9 g 脂 17.7 g 食塩 2.7 g
29	木	牛乳 マンナビスケット	お弁当の日				牛乳 せんべい ●完了　ベビーせんべい	エ 118 kcal た 5.3 g 脂 7.2 g 食塩 0.2 g	エ 92 kcal た 5.0 g 脂 5.7 g 食塩 0.2 g
30	金	お休み							
31	土								

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
※栄養価は「エ＝エネルギー」「た＝たんぱく質」「脂＝脂質」「食塩＝食塩相当量」を表示しています。
※完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそのものは使用しません。
●は完了期代替え食です。
◎9日にどんぐり組・さくら組はおでんパーティーを実施します。
◆22日は冬至メニューを提供します。　☆23日はクリスマスメニューを提供します。
◇2日はたんぽぽ組・あさがお組お弁当の日です。　◇16日はかえで組お弁当です。　◇29日は全園児お弁当です。

ウオクニ株式会社
当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みはホームページに掲載しています。
http://www.uokuni.co.jp/