



きゅうしょくこんだてよていひょう



2021年12月

日付	献立名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	材料名
1 水	発芽玄米入りご飯 すき焼き煮 ほうれん草のツナ酢和え すりおろしレンコンのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 カレーピラフ	530(479) 19.1(18.1) 12.6(13.1) 3.5(3.2)	調整豆乳、米、発芽玄米、牛すき焼き缶、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、焼き豆腐、鶏むね肉、なたね油、かつおだし汁、なつめ、しょうゆ、てんさい糖、ほうれん草(冬)、赤パプリカ、ツナ水煮缶、酢、しょうゆ、ごま油、てんさい糖(液体)、ごま油、れんこん、ベーコン、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、和風だし、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、米、押麦、ピーマン、にんじん、豚ひき肉、なたね油、食塩、カレー粉、
2・16 木	麦ご飯 ごま油風味の塩麻婆豆腐 ブロッコリーのナムル もやしとわかめのスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアお麩ラスク	499(456) 19.8(18.6) 17.7(17.4) 4.8(3.8)	牛乳、米、押麦、木綿豆腐、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しいたけだし汁、ねぎ、ごま油、しょうが、にんにく、豚ひき肉、食塩、しょうゆ、片栗粉、ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン缶、しょうゆ、ごま油、てんさい糖(液体)、もやし、カットわかめ、たまねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、みかん、牛乳、バター、てんさい糖、牛乳、ココア(ビュアココア)、焼ふ、
3 金	発芽玄米入りご飯 鮭の焼きおろし煮 ほうれん草とにんじんの白和え あつたか豚汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 さつま芋のふんわり焼きドーナツ	623(547) 26.1(22.5) 18.4(16.0) 4.2(3.8)	調整豆乳、米、発芽玄米、さけ、食塩、だいこん、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、万能ねぎ、ほうれん草(冬)、にんじん、ひじき、かつおだし汁、木綿豆腐、てんさい糖(液体)、しょうゆ、ねりごま、豚肉(もも)、なたね油、ごぼう、たまねぎ、煮干しだし汁、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、もも組~めろん組、りんご、いちご・みかん組、バナナ、牛乳、さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、無調整豆乳、なたね油、パニラエッセンス、なたね油、
4・18 土	ご飯 チキンのりんごソース煮 ブロッコリーとかぼちゃのチーズ焼き 白菜の洋風スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 ココアトースト	521(473) 23.0(21.2) 13.0(13.6) 4.0(3.2)	牛乳、米、鶏むね肉、しょうゆ、料理酒、本みりん、しょうが、なたね油、りんご、たまねぎ、しょうゆ、てんさい糖、酢、ブロッコリー、かぼちゃ、コーン缶、粉チーズ、オリーブ油、はくさい、にんじん、セロリ、エリンギ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、オレンジ、牛乳、食パン、ココア(ビュアココア)、脱脂粉乳、てんさい糖、バター、牛乳、
6・20 月	関口食パン かぼちゃ入りチリコンカン ミックスピクルス 白菜の豆乳スキムスープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 しらす入り中華風おこわ	528(496) 21.8(20.4) 15.5(15.7) 5.5(4.6)	牛乳、関口食パン、だいいず水煮缶詰、豚ひき肉、たまねぎ、かぼちゃ、にんにく、なたね油、カットトマト缶、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉、ローリエ(月桂樹)、カリフラワー、きゅうり、黄パプリカ、てんさい糖(液体)、酢、食塩、はくさい、にんじん、ウインナー、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、パセリ粉、もも組~めろん組、りんご、いちご・みかん組、バナナ、牛乳、米、もち米、釜揚げしらす、干しいたけ、ねぎ、ごま油、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、
7・21 火	麦ご飯 高野豆腐の合わせ煮 きゅうりとわかめの酢の物 だいこんと里芋のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 豆乳 きな粉揚げパン	528(489) 19.6(19.2) 16.6(17.0) 4.2(3.4)	牛乳、米、押麦、高野豆腐、鶏むね肉、にんじん、ごまつな、黒きくらげ、片栗粉、食塩、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、きゅうり、カットわかめ、コーン缶、酢、てんさい糖(液体)、食塩、だいこん、さいも、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、オレンジ、調整豆乳、ココパン、なたね油(キャノーラ油)、きな粉、てんさい糖、
8・22 水 22日:冬至	発芽玄米入りご飯 ぶり大根 ひき肉入りきんぴら チンゲンサイとなめこの赤だし フルーツ	◎豆乳 牛乳 ざくざくスイーツパン キン	541(472) 22.4(19.5) 17.0(15.5) 3.9(3.5)	調整豆乳、米、発芽玄米、ぶり、だいこん、しょうが、かつおだし汁、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、料理酒、ごぼう、にんじん、豚ひき肉、ごま油、しょうゆ、本みりん、チンゲンサイ、ねぎ、なめこ、カットわかめ、煮干しだし汁、赤みそ、みかん、牛乳、かぼちゃ、さつまいも(皮付)、てんさい糖、脱脂粉乳、バター、コーンフレーク、
9・23 木	ちゃんぽんめん はくさいと厚揚げの野菜炒め しまし中華きゅうり フルーツ	◎牛乳 牛乳 ツナとひじきのおにぎり	499(455) 19.2(18.1) 11.1(12.1) 4.4(3.5)	牛乳、生中華めん、豚肉(もも)、キャベツ、にら、ねぎ、かまぼこ(卵不使用)、黒きくらげ、ごま油、中華スープ、食塩、しょうゆ、生揚げ、はくさい、にんじん、もやし、食塩、なたね油、きゅうり、てんさい糖(液体)、しょうゆ、酢、ごま油、バナナ(23日:グレープフルーツ)、牛乳、米、発芽玄米、ツナ水煮缶、ひじき、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、ごま、
10 金	花野菜カレーライス スピナチサダ さつま芋入り野菜スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 焼きりんごのクラッシュゼリー	461(425) 16.8(16.2) 9.6(10.9) 4.3(3.4)	牛乳、米、押麦、鶏むね肉、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、なたね油、小麦粉、バター、かつおだし汁、脱脂粉乳、カレー粉、食塩、ケチャップ、ウスターソース、ほうれん草(冬)、にんじん、ツナ水煮缶、酢、しょうゆ、てんさい糖(液体)、さつまいも(皮付)、かぶ、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、グレープフルーツ、牛乳、りんご、てんさい糖、りんご濃縮果汁、かんでん(粉)、りんご濃縮果汁、
11・25 土	スタミナ豚丼 野菜たっぷり納豆和え きのこのみぞれ味噌汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 海のオイルおにぎり	547(492) 20.3(19.0) 12.5(13.2) 3.3(2.6)	牛乳、米、キャベツ、豚肉(もも)、食塩、小麦粉、なたね油、にんにく、水、しょうゆ、本みりん、しょうが、ごまつな、にんじん、もやし、挽きわり納豆、しょうゆ、ごま油、かつお節、だいこん、なめこ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、バナナ、牛乳、米、切いか、塩こんが、かつお節、ごま、ごま油、
13・27 月	発芽玄米入りご飯 鶏肉の味噌からあげ 切干し大根と里芋の旨煮 小松菜とかぼちゃのすまし汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 豆腐のスコーン	576(508) 23.3(19.9) 14.1(14.2) 3.9(3.1)	牛乳、米、発芽玄米、鶏むね肉、にんにく、しょうが、本みりん、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、切り干しだいこん、さいも、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、てんさい糖、本みりん、かぼちゃ、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、みかん、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、絹ごし豆腐、てんさい糖、レモン果汁、なたね油、干しぶどう、
14・28 火	白菜と豆腐のあんかけご飯 ひじきとほうれん草のお浸し 冬野菜と麩のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 きつねうどん	525(476) 19.1(18.0) 12.9(13.5) 4.3(3.4)	牛乳、米、押麦、はくさい、鶏ひき肉、木綿豆腐、干しいたけ、にんにく、ごま油、かつおだし汁、しいたけだし汁、てんさい糖、しょうゆ、料理酒、片栗粉、ひじき、かつおだし汁、ほうれん草(冬)、黄パプリカ、しょうゆ、本みりん、しょうゆ、かつお節、だいこん、にんじん、焼ふ(板ふ)、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、オレンジ、牛乳、干しうどん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、ねぎ、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、
15 水 世界の料理 (ブラジル)	発芽玄米入りご飯 ガリバナチキン 切干し大根とじゃこのサラダ フェジョアダー フルーツ	◎豆乳 牛乳 カレーピラフ	594(544) 23.2(21.3) 17.4(16.9) 4.7(4.1)	調整豆乳、米、発芽玄米、鶏もも肉、食塩、しょうゆ、料理酒、本みりん、にんにく、ねぎ、えのきたけ、バター、片栗粉、なたね油、切り干しだいこん、きゅうり、ちりめんじゃこ、酢、てんさい糖(液体)、なたね油、すりごま、蒸し大豆、蒸し大豆、たまねぎ、にんじん、ベーコン、ウインナー、にんにく、オリーブ油、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、もも組~めろん組、りんご、いちご・みかん組、バナナ、牛乳、米、押麦、ピーマン、赤パプリカ、豚ひき肉、なたね油、食塩、カレー粉、
17 金 誕生日会	カレー風味ごはん 鮭の香草焼き 白菜とパプリカのフレンチサラダ 根菜ミネストローネ フルーツ	◎豆乳 牛乳 クリスマスライフル	586(513) 22.5(19.3) 17.8(17.3) 3.2(2.8)	調整豆乳、米、発芽玄米、食塩、カレー粉、にんじん、さけ、食塩、料理酒、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、なたね油(キャノーラ油)、はくさい、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖(液体)、食塩、れんこん、ごぼう、たまねぎ、ベーコン、オリーブ油、カットトマト缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ(月桂樹)、バナナ、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、てんさい糖、バター、無調整豆乳、生クリーム、てんさい糖(液体)、いちご、
24 金 カフェテリア給食 ももぐみ ほいんぐみ ぶどうぐみ めろんぐみ ウインター フェスティバル	◎ケチャップのリースライス いちごジャムサンド ◎ミローストチキン ◎ツナ入りポテトサラダ ◎キャベツとウインナーのスープ フルーツ盛り ミロソースかけ (◎フルーツ)	◎豆乳 牛乳 焼きりんごのクラッシュゼリー	576(428) 23.6(16.6) 16.8(11.9) 4.2(2.9)	調整豆乳、米、押麦、たまねぎ、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)、バター、ケチャップ、食塩、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、スライスチーズ、関口食パン、いちごジャム、鶏手羽肉、鶏もも肉、食塩、しょうゆ、本みりん、しょうゆ、なたね油、ブロッコリー、マッシュポテト、水、無調整豆乳、ツナ油漬缶、バター、粉チーズ、食塩、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ウインナー、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、いちご、りんご、バナナ、ミロ(ネスレ)、水、牛乳、りんご、てんさい糖、りんご濃縮果汁、かんでん(粉)、りんご濃縮果汁、

★メニュー、材料は都合により変更することがあります。

★おやつので◎印及び栄養量の()内は、乳児クラス対象となります。

★今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、りんご、みかんです。

★今月のTABLE FOR TWO献立は、8・22日です。

※災害時の食事に慣れることを目的に、12月1日の献立は備蓄食材を利用します。

SOMPOスマイルキッズ 江戸川橋保育園