

令和4年  
(2022年)

# 12月給食予定献立表

はーとらいふ保育園

| 日  | 曜 | 献立名                         | おやつ     | おもな食品と体内ではたらし |                                        |                              | エネルギー    |
|----|---|-----------------------------|---------|---------------|----------------------------------------|------------------------------|----------|
|    |   |                             |         | 血や肉、骨となるもの    | 体の調子を整えるもの                             | 熱や力のもとになるもの                  |          |
|    |   |                             |         | 赤の食品          | 緑の食品                                   | 黄の食品                         |          |
| 1  | 木 | ご飯 五目あんかけうどん お好み焼き風 みそ汁     | りんご     | 豚肉 チーズ 油揚げ    | チンゲン菜 玉葱 人参 長葱 コーン                     | 米 小麦粉 片栗粉 グラニュー糖             | 521 Kcal |
| 2  | 金 | ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁     | ソフトせんべい | 鶏肉            | 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 昆布 いんげん 椎茸            | 米 マカロニ じゃが芋 ごま油              | 341 Kcal |
| 3  | 土 | ご飯 ミートボールケチャップ煮 里芋の煮物 すまし汁  | クラッカー   | ミートボール        | 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム コーン                 | 米 里芋 グラニュー糖 片栗粉 大豆油          | 456 Kcal |
| 5  | 月 | ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁       | ぼたぼた焼き  | 豚肉            | 玉葱 人参 いんげん 大根 ゆず                       | 米 サラダ油 グラニュー糖                | 354 Kcal |
| 6  | 火 | カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ      | バナナ     | 豚肉            | 玉葱 人参 胡瓜 コーン キャベツ                      | 米 じゃが芋 マカロニ サラダ油 マヨネーズ       | 460 Kcal |
| 7  | 水 | 沖縄そば 豚三枚肉の煮つけ 大豆とちくわの炒め物    | スイートポテト | 豚肉 大豆 竹輪      | 青ねぎ ピーマン                               | 麺 グラニュー糖 サラダ油                | 420 Kcal |
| 8  | 木 | ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁          | オレンジ    | 赤魚 ハム         | 小松菜 玉葱 ピーマン 人参                         | 米 グラニュー糖 サラダ油                | 295 Kcal |
| 9  | 金 | ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 すまし汁        | はちやぐみ棒  | 豚肉 豆腐         | 玉葱 長葱 ほうれん草 人参 しょうが にんにく               | 米 さつま芋 サラダ油 ごま油 グラニュー糖 片栗粉   | 399 Kcal |
| 10 | 土 | ご飯 鶏肉甘酢あんかけ スパゲッティサラダ コンソメ汁 | ちんすこう   | 鶏肉 チーズ        | 玉葱 きゅうり 人参 生姜 にんにく                     | 米 片栗粉 グラニュー糖 マヨネーズ 麺 大豆油     | 425 Kcal |
| 12 | 月 | ご飯 焼肉 春雨マヨネーズ みそ汁           | りんご     | 豚肉 卵          | 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜                          | 米 春雨 サラダ油 ごま油 マヨネーズ          | 410 Kcal |
| 13 | 火 | ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 すまし汁    | せんべい    | 豚肉            | キャベツ 人参 玉葱 椎茸 アスパラ 南瓜                  | 米 グラニュー糖 ごま油 サラダ油            | 344 Kcal |
| 14 | 水 | 和風きのこスパゲッティ 炒り鶏 中華汁         | バナナ     | 鶏肉 ベーコン 豆腐 大豆 | 玉葱 椎茸 マッシュルーム しめじ えのき ねぎ 人参 ごま のり きぬさや | 麺 里芋 オリーブ油 サラダ油              | 403 Kcal |
| 15 | 木 | ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁        | ビスケット   | 鶏肉 ツナ         | 玉葱 筍 椎茸 人参 ピーマン ニラ                     | 米 サラダ油 ごま油 グラニュー糖 片栗粉 大豆油    | 435 Kcal |
| 16 | 金 | ご飯 鱈の照り焼き アスパラソテー すまし汁      | プリン     | 鱈 ウインナー       | アスパラ ヤングコーン 人参                         | 米 グラニュー糖 サラダ油                | 314 Kcal |
| 19 | 月 | ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 みそ汁       | クラッカー   | 豚肉 豆腐         | キャベツ 玉葱 人参 南瓜                          | 米 サラダ油 グラニュー糖                | 414 Kcal |
| 20 | 火 | ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 厚揚げ煮物 みそ汁    | オレンジ    | ホキ 厚揚げ        | 茄子 人参 にんにく パセリ                         | 米 小麦粉 マヨネーズ グラニュー糖           | 383 Kcal |
| 21 | 水 | けんちんうどん かき揚げ風 ニラ玉炒め         | ぼたぼた焼き  | 豚肉 豆腐 大豆 卵    | 大根 人参 ごぼう ねぎ コーン 玉葱 ニラ もやし 長ねぎ         | 麺 小麦粉 ごま油 サラダ油               | 401 Kcal |
| 22 | 木 | ご飯 鶏肉のパン粉焼き 里芋煮物 みそ汁        | りんご     | 鶏肉 チーズ        | 人参 にんにく パセリ ねぎ いんげん                    | 米 パン粉 里芋 グラニュー糖              | 333 Kcal |
| 23 | 金 | ご飯 豚肉トマト煮 麩チャンプルー みそ汁       | はちやぐみ棒  | 豚肉 卵 大豆       | 玉葱 人参 ピーマン ニラ もやし                      | 米 麩 サラダ油 マーガリン               | 401 Kcal |
| 26 | 月 | ご飯 肉団子とニラの中華炒め カニポテサラダ みそ汁  | ちんすこう   | 豚肉 豆腐 かにかま    | ニラ 人参 ねぎ 胡瓜 にんにく                       | 米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ | 431 Kcal |
| 27 | 火 | ナポリタンスパゲッティ ツナサラダ コンソメ汁     | バナナ     | ウインナー ツナ チーズ  | 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 わかめ                      | 麺 マヨネーズ 大豆油                  | 372 Kcal |
| 28 | 水 | ご飯 白身魚の焼き南蛮漬け さつま芋煮物 みそ汁    | せんべい    | ホキ            | 玉葱 人参 ピーマン                             | 米 さつま芋 グラニュー糖 サラダ油           | 322 Kcal |
| 29 | 木 | カレーライス マカロニサラダ すまし汁         | オレンジ    | 豚肉            | 玉葱 人参 胡瓜 コーン                           | 米 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ サラダ油       | 441 Kcal |
| 30 | 金 | ご飯 鶏肉の塩麹焼き 大根炒め煮 みそ汁        | ビスケット   | 鶏肉            | 大根 人参 いんげん コーン                         | 米 グラニュー糖 サラダ油                | 329 Kcal |

\* 仕入れ状況等により、メニューの一部が変更になる場合がございます。ご了承お願い致します。

令和4年  
(2022年)

# 12 月 給 食 予 定 献 立 表

はーとらいふ保育園

| 日  | 曜 | 基 本 献 立 名                   | おやつ         | 卵アレルギー(エビアレルギーも含む)          |          |  |  |
|----|---|-----------------------------|-------------|-----------------------------|----------|--|--|
|    |   |                             |             |                             |          |  |  |
| 1  | 木 | ご飯 五目あんかけうどん お好み焼き風 みそ汁     | りんご         | 同様                          | 521 Kcal |  |  |
| 2  | 金 | ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め煮 コンソメ汁     | ソフトせんべい     | 同様                          | 341 Kcal |  |  |
| 3  | 土 | ご飯 ミートボールケチャップ煮 里芋の煮物 すまし汁  | クラッカー       | 同様                          | 456 Kcal |  |  |
| 5  | 月 | ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁       | ぼたぼた焼き      | 同様                          | 354 Kcal |  |  |
| 6  | 火 | カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ      | バナナ         | マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用          | 467 Kcal |  |  |
| 7  | 水 | 沖縄そば 豚三枚肉の煮つけ 大豆とちくわの炒め物    | スイート<br>ポテト | 同様                          | 420 Kcal |  |  |
| 8  | 木 | ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁          | オレンジ        | 野菜炒め→ハムなし                   | 285 Kcal |  |  |
| 9  | 金 | ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 すまし汁        | はちやぐみ棒      | 同様                          | 399 Kcal |  |  |
| 10 | 土 | ご飯 鶏肉甘酢あんかけ スパゲッティサラダ コンソメ汁 | ちんすこう       | スパゲッティサラダ→卵なしマヨネーズ使用        | 412 Kcal |  |  |
| 12 | 月 | ご飯 焼肉 春雨マヨネーズ みそ汁           | りんご         | 春雨のマヨネーズ和え→卵なしマヨネーズ使用 錦糸卵×  | 405 Kcal |  |  |
| 13 | 火 | ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 すまし汁    | せんべい        | 同様                          | 344 Kcal |  |  |
| 14 | 水 | 和風きのこスパゲッティ 炒り鶏 中華汁         | バナナ         | きのこスパゲッティ→ベーコン×             | 363 Kcal |  |  |
| 15 | 木 | ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁        | ビスケット       | 酢鶏→焼き                       | 416 Kcal |  |  |
| 16 | 金 | ご飯 鱈の照り焼き アスパラソテー すまし汁      | プリン         | 同様                          | 314 Kcal |  |  |
| 19 | 月 | ご飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 みそ汁       | クラッカー       | 同様                          | 414 Kcal |  |  |
| 20 | 火 | ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 厚揚げ煮物 みそ汁    | オレンジ        | マヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用          | 373 Kcal |  |  |
| 21 | 水 | けんちんうどん かき揚げ風 ニラ玉炒め         | ぼたぼた焼き      | ニラ玉炒め→卵なし                   | 374 Kcal |  |  |
| 22 | 木 | ご飯 鶏肉のパン粉焼き 里芋煮物 みそ汁        | りんご         | 同様                          | 333 Kcal |  |  |
| 23 | 金 | ご飯 豚肉トマト煮 麩チャンプルー みそ汁       | はちやぐみ棒      | 麩チャンプルー→卵なし                 | 406 Kcal |  |  |
| 26 | 月 | ご飯 肉団子とニラの中華炒め カニポテサラダ みそ汁  | ちんすこう       | カニポテサラダ→カニカマなし 玉葱 カーネルコーン使用 | 408 Kcal |  |  |
| 27 | 火 | ナポリタンスパゲッティ ツナサラダ コンソメ汁     | バナナ         | ツナサラダ→卵なしマヨネーズ使用            | 347 Kcal |  |  |
| 28 | 水 | ご飯 白身魚の焼き南蛮漬け さつま芋煮物 みそ汁    | せんべい        | 同様                          | 322 Kcal |  |  |
| 29 | 木 | カレーライス マカロニサラダ すまし汁         | オレンジ        | マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ            | 448 Kcal |  |  |
| 30 | 金 | ご飯 鶏肉の塩麴焼き 大根炒め煮 みそ汁        | ビスケット       | 同様                          | 329 Kcal |  |  |

\* 仕入れ状況等により、メニューの一部が変更になる場合がございます。ご了承お願い致します。

2022年

12月 離乳食（中期） 予定献立表

はーとらいふ保育園

| 月   |                                                              | 火   |                                                              | 水   |                                                              | 木   |                                                             | 金   |                                                               | 土   |                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|
|     |                                                              |     |                                                              |     |                                                              | 1日  |                                                             | 2日  |                                                               | 3日  |                                                              |
|     |                                                              |     |                                                              |     |                                                              | 昼   | おかゆ<br>鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし)<br>じゃが煮(じゃが芋・昆布だし)<br>汁(キャベツ・昆布だし) | 昼   | おかゆ<br>豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし)<br>さつま芋煮(さつま芋・昆布だし)<br>汁(チンゲン菜・昆布だし)  | 昼   | おかゆ<br>鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし)<br>さつま芋煮(さつま芋・昆布だし)<br>汁(玉葱・麩・昆布だし) |
|     |                                                              |     |                                                              |     |                                                              | おやつ | りんご                                                         | おやつ | ソフトせんべい                                                       | おやつ | クラッカー                                                        |
| 5日  |                                                              | 6日  |                                                              | 7日  |                                                              | 8日  |                                                             | 9日  |                                                               | 10日 |                                                              |
| 昼   | おかゆ<br>魚煮(白身魚・昆布だし)<br>じゃが芋煮(じゃが芋・人参・昆布だし)<br>汁(チンゲン菜・昆布だし)  | 昼   | おかゆ<br>豚肉煮(豚肉・昆布だし)<br>とうがん煮(とうがん・昆布だし)<br>汁(人参・ほうれん草・昆布だし)  | 昼   | おかゆ<br>豆腐煮(絹豆腐・昆布だし)<br>里芋煮(里芋・昆布だし)<br>汁(玉葱・人参・昆布だし)        | 昼   | おかゆ<br>鶏肉と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし)<br>大根煮(大根・昆布だし)<br>汁(玉葱・昆布だし)     | 昼   | おかゆ<br>魚煮(白身魚・昆布だし)<br>里芋煮(里芋・人参・昆布だし)<br>汁(ほうれん草・昆布だし)       | 昼   | おかゆ<br>鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし)<br>じゃが煮(じゃが芋・昆布だし)<br>汁(キャベツ・昆布だし)  |
| おやつ | ぼたぼた焼き                                                       | おやつ | バナナ                                                          | おやつ | スイートポテト                                                      | おやつ | オレンジ                                                        | おやつ | はちやぐみ棒                                                        | おやつ | ちんすこう                                                        |
| 12日 |                                                              | 13日 |                                                              | 14日 |                                                              | 15日 |                                                             | 16日 |                                                               | 17日 |                                                              |
|     | おかゆ<br>豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし)<br>さつま芋煮(さつま芋・昆布だし)<br>汁(チンゲン菜・昆布だし) | 昼   | おかゆ<br>魚煮(白身魚・昆布だし)<br>里芋煮(里芋・人参・昆布だし)<br>汁(ほうれん草・昆布だし)      | 昼   | おかゆ<br>豚肉煮(豚肉・昆布だし)<br>じゃが煮(じゃが芋・昆布だし)<br>汁(キャベツ・人参・昆布だし)    | 昼   | おかゆ<br>魚煮(白身魚・昆布だし)<br>里芋煮(里芋・人参・昆布だし)<br>汁(キャベツ・昆布だし)      | 昼   | おかゆ<br>鶏肉の煮物(鶏肉・人参・昆布だし)<br>じゃが芋煮(じゃが芋・昆布だし)<br>汁(ほうれん草・昆布だし) |     | 休み                                                           |
|     | りんご                                                          | おやつ | ソフトせんべい                                                      | おやつ | バナナ                                                          | おやつ | ビスケット                                                       | おやつ | プリン                                                           |     |                                                              |
| 19日 |                                                              | 20日 |                                                              | 21日 |                                                              | 22日 |                                                             | 23日 |                                                               | 24日 |                                                              |
| 昼   | おかゆ<br>魚煮(白身魚・昆布だし)<br>じゃが煮(じゃが芋・昆布だし)<br>汁(キャベツ・昆布だし)       | 昼   | おかゆ<br>鶏と人参煮(鶏肉・人参・昆布だし)<br>じゃが煮(じゃが芋・昆布だし)<br>汁(キャベツ・昆布だし)  |     | おかゆ<br>豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし)<br>さつま芋煮(さつま芋・昆布だし)<br>汁(チンゲン菜・昆布だし) | 昼   | おかゆ<br>豚肉煮(豚肉・昆布だし)<br>じゃが煮(じゃが芋・昆布だし)<br>汁(キャベツ・人参・昆布だし)   | 昼   | おかゆ<br>豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし)<br>さつま芋煮(さつま芋・昆布だし)<br>汁(チンゲン菜・昆布だし)  |     | 休み                                                           |
| おやつ | クラッカー                                                        | おやつ | オレンジ                                                         | おやつ | ぼたぼた焼き                                                       | おやつ | りんご                                                         | おやつ | はちやぐみ棒                                                        |     |                                                              |
| 26日 |                                                              | 27日 |                                                              | 28日 |                                                              | 29日 |                                                             | 30日 |                                                               | 31日 |                                                              |
| 昼   | おかゆ<br>豚肉煮(豚肉・昆布だし)<br>とうがん煮(とうがん・昆布だし)<br>汁(人参・ほうれん草・昆布だし)  | 昼   | おかゆ<br>豆腐煮(絹豆腐・人参・昆布だし)<br>さつま芋煮(さつま芋・昆布だし)<br>汁(チンゲン菜・昆布だし) | 昼   | おかゆ<br>魚煮(白身魚・昆布だし)<br>じゃが煮(じゃが芋・昆布だし)<br>汁(キャベツ・昆布だし)       |     | おかゆ<br>豚肉煮(豚肉・昆布だし)<br>とうがん煮(とうがん・昆布だし)<br>汁(人参・ほうれん草・昆布だし) | 昼   | おかゆ<br>魚煮(白身魚・昆布だし)<br>じゃが芋煮(じゃが芋・人参・昆布だし)<br>汁(チンゲン菜・昆布だし)   |     | 休み                                                           |
| おやつ | ちんすこう                                                        | おやつ | バナナ                                                          | おやつ | ソフトせんべい                                                      | おやつ | オレンジ                                                        | おやつ | ビスケット                                                         |     |                                                              |

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。