

2022年12月



## 献立表



上北沢こぐま保育園

日 曜	献立名	補食 軽食	栄養価	日 曜	献立名	補食 軽食	栄養価
1 15 (木)	御飯 チンゲン菜のお浸し みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 厚揚げと豚肉の煮物 かぶの煮物	おにぎり(しょうゆ) 中華おこわ りんご 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.8 g 食塩 2.1 g	8 (木)	御飯 ほうれん草と人参のお浸し すまし汁(わかめ・葱・豆腐) 松風焼き 南瓜の煮物	おにぎり(しょうゆ) シーチキンピラフ みかん 牛乳	エネルギー 691 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 14.7 g 食塩 1.6 g
2 16 (金)	御飯 ブロッコリーと人参の白和え すまし汁(小松菜・えのき・油揚げ) 鯖の味噌煮 さつま芋の煮物	おにぎり(おかか) マカロニグラタン (ほうれん草) 炒り子	エネルギー 597 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.8 g 食塩 1.6 g	22 (木)	御飯 ほうれん草と人参のお浸し すまし汁(わかめ・葱・豆腐) 松風焼き いとこ煮	おにぎり(しょうゆ) シーチキンピラフ みかん 牛乳	エネルギー 712 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 14.8 g 食塩 1.7 g
3 17 (土)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) ぶり大根 白菜とツナのごま和え	米粉パンのジャムサンド 米粉のパナマフィン 炒り子 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.2 g 食塩 1.5 g	9 23 (金)	カレーライス・ゆで卵(幼児) ハヤシライス・トマト(乳児) キャベツとツナのサラダ 牛乳	おにぎり(おかか) きな粉ごま蒸しパン 炒り子	エネルギー 679 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 26.1 g 食塩 1.6 g
5 19 (月)	肉うどん さつま芋の煮物 チンゲン菜のお浸し	おにぎり(胡麻塩) 切り昆布ご飯(味噌) 炒り子 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.2 g 食塩 2.5 g	10 24 (土)	御飯 小松菜の胡麻浸し すまし汁(かぶ・葉) 白身魚の煮つけ 大根の煮物	米粉パンのジャムサンド 肉みそ焼きおにぎり 炒り子 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 9.1 g 食塩 1.8 g
6 20 (火)	御飯 いんげんの胡麻和え 豚汁 カジキの衣焼き ふろふき大根	おにぎり(味噌) スパゲティナポリタン りんご 牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.5 g 食塩 1.8 g	12 26 (月)	御飯 小松菜のお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ・しめじ) 肉団子の甘酢あん 南瓜の煮物	おにぎり(胡麻塩) 鬼まんじゅう 炒り子 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.8 g 食塩 1.4 g
7 (水)	納豆ごはん みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え	おにぎり(のり塩) いちごココアロールケーキ みかん 牛乳(〜1歳) りんごジュース(2歳〜)	エネルギー 539 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 17.4 g 食塩 1.3 g	13 27 (火)	御飯 コールスローサラダ 春雨スープ(チンゲン菜・玉葱) 豚肉の唐揚げ じゃが芋のごま和え	おにぎり(味噌) ジャムサンド(いちご) みかん 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.4 g 食塩 2.1 g
21 (水)	納豆ごはん みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え	おにぎり(のり塩) スイートポテトパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	14 28 (水)	菜飯 ブロッコリーの胡麻浸し すまし汁(えのき・葱・豆腐) 鯖の照り焼き 里芋と人参の煮物	おにぎり(のり塩) 五平餅 炒り子 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.2 g 食塩 2.0 g

12月の郷土料理：鬼まんじゅう(愛知)…12日・26日  
さつま芋がごろごろ入ったおまんじゅうです。ももの小西先生の紹介です。

12月の行事食：冬至(いとこ煮)…22日  
上北沢こぐま保育園のいとこ煮は福岡や栃木等で食べられている南瓜と小豆の煮物です。

食材の入荷の状況により、献立が変更になることがあります。

食べたことのない食材に関しては、給食で出る前にご家庭で食べてみてください。

1〜2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

乳児の供与量は幼児の80%を基本としています。

朝おやつ：牛乳50ml(3歳未満児)

\*鶏インフルエンザの蔓延により、鶏肉の確保が困難になっています。そのため12月は豚肉、ベーコン、ツナに変更して調理します。