

# 12月 給食献立

2021年 りんりん保育園 阪南町  
都合により献立を変更する事があります。

献立種類	1~2歳				3~5歳			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養素	496kcal	18.9g	16.6g	1.2g	540kcal	20.1g	16.4g	1.9g
平均栄養価	496kcal	18.9g	12.8g	1.5g	509kcal	21.0g	14.2g	1.4g
目標栄養価	461kcal	19.1g	12.8g	1.5g	509kcal	21.0g	14.2g	1.4g

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名			1~2歳		3~5歳	
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
1	水	牛乳 星たべよ	ご飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ オニオンスープ	牛乳 黒糖マフィン	ベーコン・鶏卵 ツナ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・グリーンピース・ケチャップ ブロッコリー・ごぼう 人参・コーン パセリ・干しぶどう	米・じゃが芋・なたね油 塩・ごまだれ・しょうゆ ホットケーキミックス・小麦粉 マーガリン・黒砂糖	556kcal 19.4g 21.8g 1.4g	603kcal 20.7g 22.3g 2.2g		
2	木	牛乳 たべっこベイビー	豚汁うどん 焼売 バナナ	お茶 しぐれおにぎり	豚肉・味噌 だし・焼売 牛乳 牛ミンチ	人参・大根 ごぼう・玉ねぎ ねぎ・バナナ しょうが	うどん・ごま油 みりん・しょうゆ 米・上白糖 酒	542kcal 19.6g 45.5g 2.2g	615kcal 20.8g 14.5g 2.7g		
3	金	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉とさつま芋の煮物 インゲンのおかか和え 麩の味噌汁	お茶 ジャムヨーグルト	鶏肉・かつお節 味噌 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 グリーンピース・インゲン しょうゆ・おつゆ麩 バナナ	米・さつま芋・なたね油 上白糖・みりん しょうゆ・おつゆ麩 コーンフレーク・いちごジャム	440kcal 16g 11.8g 0.9g	446kcal 15.9g 10.1g 1.2g		
4	土	お茶 味しらべ	チャーハン 春雨スープ ストロベリーゼリー	お茶 たべっこベイビー ミックスラムネ	ウインナー チキンスープ	人参 玉ねぎ ねぎ コーン	米・なたね油・塩 しょうゆ・ごま油 春雨・ストロベリーゼリー たべっこベイビー・ラムネ	319kcal 4.8g 3.7g 0.9g	364kcal 5.8g 3.1g 1g		
6	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き ひじき煮 青菜の味噌汁	牛乳 ふのきな粉ラスク	ホキ・揚げ だし・味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ・インゲン ごま・グリーンピース 人参 チンゲン菜	米・塩・マヨドレ ごま・しょうゆ 上白糖・みりん おつゆ麩・マーガリン	531kcal 22.4g 23.6g 1.6g	580kcal 23g 24.9g 1.7g		
7	火	牛乳 ウエハース	ご飯 豚肉の生姜炒め 切干大根のごまマヨサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	豚肉・ツナ 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが 切干大根・小松菜 えのき・ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・なたね油・マヨドレ ごま・塩・酢 クラッカー・マシュマロ	517kcal 19.1g 19.9g 1.2g	577kcal 20.8g 20.8g 1.4g		
8	水	牛乳 星たべよ	ご飯 かぼちゃコロッケ ポパイサラダ コンソメスープ	牛乳 プリン	かぼちゃコロッケ コンソメ 牛乳	ケチャップ・インゲン ほうれん草・コーン 人参・玉ねぎ しめじ・パセリ	米・植物油 とんかつソース・塩 ごまだれ・しょうゆ プリンミックス	482kcal 13.7g 15.8g 1.4g	529kcal 14g 14.9g 1.9g		
9	木	牛乳 たべっこベイビー	《郷土料理 愛媛県》 ご飯・いも炊き ブロッコリーのツナ和え 小松菜の味噌汁	牛乳 みかんケーキ	鶏肉・だし ツナ 味噌 牛乳	人参・椎茸 酒・上白糖・しょうゆ 小松菜・玉ねぎ 小麦粉・マーガリン	米・里芋・こんにやく 酒・上白糖・しょうゆ 塩・ホットケーキミックス 小麦粉・マーガリン	494kcal 18.4g 17.2g 1.2g	545kcal 19.9g 17.5g 1.7g		
10	金	牛乳 バナナ	ナポリタン 野菜サラダ コンソメスープ	お茶 鮭におにぎり おしやぶり昆布	ウインナー・大豆 ツナ・コンソメ 牛乳 鮭フレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン ケチャップ・トマト缶 小松菜・パセリ バナナ・とろろ	スパゲティ・なたね油・塩 ウスターソース・上白糖 和風ドレッシング・しょうゆ じゃが芋・米・ごま	466kcal 16.4g 9.9g 1.8g	479kcal 15.9g 6.8g 2.2g		
11	土	お茶 味しらべ	鶏そぼろ丼 さつま芋の味噌汁 青りんごゼリー	お茶 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	鶏ミンチ だし 味噌	玉ねぎ 小松菜 ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・片栗粉・なたね油 さつま芋・青りんごゼリー ぼたぼた焼・ラムネ	363kcal 10.2g 5.8g 1.4g	421kcal 12.3g 6.1g 1.7g		
13	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 牛肉の卵とじ キャベツの昆布和え 揚げの味噌汁	牛乳 りんご寒天	牛肉・鶏卵 だし・揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・みつば キャベツ・人参 塩昆布 アップルジュース	米・しょうゆ 上白糖・みりん 寒天 アップルジュース	407kcal 19.1g 12.9g 1.5g	432kcal 20.8g 11.6g 1.8g		
14	火	牛乳 ウエハース	ご飯 鱈の味噌煮 金平れんこん なめこのすまし汁	牛乳 マカロニきな粉	さば・白味噌 だし・ちくわ 牛乳 きな粉	しょうが・小松菜 レンコン・人参 なめこ・大根 みつば	米・酒 上白糖・みりん しょうゆ・塩 マカロニ	479kcal 21.8g 15.2g 1.6g	487kcal 21.9g 12.4g 2.1g		
15	水	牛乳 星たべよ	菜飯ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	りんごジュース フルーツドッグ	ハンバーグ・コンソメ ウインナー 牛乳 ホイップ	菜のしるし・ケチャップ ブロッコリー・人参・コーン しょうゆ・パセリ みかん缶・黄桃缶	米・デミソース・無塩バター 上白糖・ごまだれ しょうゆ・塩 アップルジュース・ドッグパン	506kcal 14.7g 16.5g 1.7g	593kcal 16.6g 16.5g 2.5g		
16	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	豆腐・豚ミンチ 味噌・チキンスープ 牛乳 チーズ	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ もやし わかめ	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉・ごま しょうゆ・上白糖 塩・ホットケーキミックス	459kcal 20.1g 17.5g 1.2g	502kcal 22.1g 18g 1.4g		
17	金	牛乳 バナナ	ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ りんご	お茶 鮭わかめおにぎり いりこ(幼児のみ)	鶏肉・コンソメ 牛乳・大豆 ツナ いりこ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・マッシュルーム 小松菜・りんご バナナ・わかめ御飯(鮭)	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュー ごまだれ 米	533kcal 18.4g 16g 2.7g	543kcal 20g 14.5g 3.6g		
18	土	お茶 味しらべ	焼きそば スープ オレンジゼリー	お茶 たべっこベイビー ぼたぼた焼き	豚肉 かつお節 ベーコン チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ 青のり チンゲン菜 人参	焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース 塩・オレンジゼリー たべっこベイビー・ぼたぼた焼	305kcal 10g 5.8g 1.8g	376kcal 13.1g 6.5g 2.2g		
20	月	牛乳 味しらべ	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 大豆の五目煮 玉ねぎの味噌汁	牛乳 チヂミ	ミートボール・チキンスープ 大豆・揚げ 味噌・牛乳 豚ミンチ・鶏卵	玉ねぎ・小松菜 パプリカ・人参 インゲン・干し椎茸 にら	米・しょうゆ・酢 上白糖・こんにやく・みりん 酒・おつゆ麩・小麦粉 ボン酢・ごま油	513kcal 23.3g 18g 1.6g	555kcal 26.4g 17.5g 1.9g		
21	火	牛乳 ウエハース	カレーライス コーンサラダ みかん	牛乳 シュガーパイ	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草 コーン みかん	米・じゃが芋 カレー・なたね油 和風ドレッシング・パイシート グラニュー糖	571kcal 18.8g 21.7g 2.4g	616kcal 19.7g 21.6g 2.6g		
22	水	牛乳 星たべよ	ご飯 さわらの幽庵焼き 南瓜の煮付け 根菜の味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	さわら・だし 味噌 牛乳 きな粉	ゆず・ほうれん草・かぼちゃ グリーンピース・大根・ごぼう 人参・ねぎ バナナ・レモン果汁	米・酒 みりん しょうゆ 上白糖	454kcal 200.5g 13.6g 1.8g	472kcal 20.2g 11.2g 2g		
23	木	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の彩り炒め もやしの和え物 揚げの味噌汁	牛乳 ふかし芋 いりこ(幼児のみ)	豚肉・ちくわ 揚げ・味噌 牛乳 いりこ	玉ねぎ・ピーマン パプリカ・エリンギ もやし・人参 わかめ・バナナ	米・ごま油 上白糖・しょうゆ 片栗粉・さつま芋 塩	443kcal 19.6g 11.1g 1.1g	478kcal 23.5g 10.4g 1.6g		
24	金	牛乳 たべっこベイビー	ピラフ クリスマスアンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	りんごジュース クリスマスパフェ	コンソメ・ウインナー 鶏肉・ヨーグルト チキンスープ・牛乳 ホイップ	コーン・グリーンピース・人参 ケチャップ・ミニトマト・ミックスベジタブル ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ いちご・みかん缶	米・なたね油・塩・カレー粉 じゃが芋・マヨドレ・しょうゆ アップルジュース・ホットケーキミックス 小麦粉・上白糖・ココア・粉糖・チョコ	587kcal 17.3g 21.3g 1.3g	675kcal 18.9g 23.2g 2g		
25	土	お茶 味しらべ	わかめうどん キャベツのじゃこ和え キャゼリー	お茶 ぱりんこ ミックスラムネ	鶏肉 だし ちりめんじゃこ	わかめ・玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ	うどん・しょうゆ みりん・上白糖 桃ゼリー・ぱりんこ ラムネ	290kcal 8.8g 5.9g 1g	335kcal 10.9g 5.7g 1.1g		
27	月	牛乳 ぱりんこ	てりやき丼 インゲンのごま和え 麩の味噌汁	牛乳 ポップコーン	鶏肉 味噌 牛乳	小松菜・人参 インゲン 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・ごま おつゆ麩・ポップコーン なたね油・塩	471kcal 18.9g 18.3g 1.3g	552kcal 21.6g 19.6g 1.6g		
28	火	牛乳 ウエハース			牛乳			87kcal 3.6g 5.1g 0.2g			

