



2021年12月 予定献立表



福音幼稚園

<今月の食材>		1 (水)		2 (木)		3 (金)			
		ごはん		ブルコギ丼		ごはん			
		ハンバーグ 合挽肉、たまねぎ、バター パン粉、牛乳、塩、ケチャップ		ごはん、豚かたロース、豚もも たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にら はるさめ、しょうが、にんにく		みそしる キャベツ、にんじん、ごぼう だし、みそ			
		ブロッコリーのフレンチサラダ ブロッコリー、コーン、にんじん フルドレッシング		ごま、ごま油 砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉		すき焼き風煮 豚かたロース、白菜、厚揚げ しらたき、まいたけ、しめじ だし、砂糖、しょうゆ、みりん			
		みかん缶		じゃがいも、たまねぎ、しいたけ だし、みそ		ほうれんそうのナムル もやし、ほうれん草、にんじん はるさめ、鶏ガラ、塩、しょうゆ、ごま油			
				ちくわときゅうりの甘酢和え ちくわ、きゅうり、わかめ 砂糖、酢、しょうゆ		オレンジ			
		<small>エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 56.8 g 食塩相当量 0.6 g</small>		<small>エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 9.7 g 炭水化物 65.7 g 食塩相当量 1.5 g</small>		<small>エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 58.6 g 食塩相当量 1.8 g</small>			
6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)	
ごはん		三色丼		ホットドッグ		ごはん		ごはん	
みそしる 木綿豆腐、わかめ、長ねぎ だし、みそ		ごはん、鶏ひき肉 にんじん、しめじ、いんげん だし、砂糖、しょうゆ、塩、油		コッパパン、ウインナー、キャベツ ケチャップ		みそしる 木綿豆腐、たまねぎ、みずな だし、みそ		みそしる キャベツ、切干大根、しめじ だし、みそ	
かぼちゃとほうれん草のグラタン かぼちゃ、ほうれん草、ウインナー コンソメ、マヨネーズ、チーズ		みそしる さといも、豆苗、まいたけ だし、みそ		じゃがいも、にんじん、コーン、ハム 塩、マヨネーズ、フレンチドレッシング		キャベツと厚揚げの甘みそ炒め 豚ばら、キャベツ、厚揚げ、にんじん 砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、油		にんじん肉巻き 豚かたロース、にんじん、小麦粉 砂糖、みりん、しょうゆ、油	
枝豆とツナのサラダ えだまめ、ツナ缶、コーン缶、キャベツ マヨネーズ、フレンチドレッシング		もやしときゅうりの塩こぼれ和え もやし、きゅうり 塩昆布、しょうゆ、レモン汁		りんご		大根とツナのサラダ 大根、きゅうり、ツナ缶、コーン缶 フルドレッシング		ポテト じゃがいも、塩、油	
ゼリー								豆腐とひじきの煮物 木綿豆腐、ひじき、油揚げ、にんじん えだまめ、れんこん、ごま 砂糖、しょうゆ、白だし	
<small>エネルギー 406 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 60 g 食塩相当量 2.3 g</small>		<small>エネルギー 376 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 58.9 g 食塩相当量 1.6 g</small>		<small>エネルギー 366 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 43.2 g 食塩相当量 2.1 g</small>		<small>エネルギー 445 kcal たんぱく質 16 g 脂質 18.7 g 炭水化物 56 g 食塩相当量 1.9 g</small>		<small>エネルギー 459 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.8 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 1.2 g</small>	
13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)	
ごはん		ごはん		クリスマス礼拝 		ドライカレー		ミートスパゲッティ	
コンソメスープ ウインナー、たまねぎ、にんじん コーン、枝豆 鶏ガラ、コンソメ		みそしる 木綿豆腐、なめこ、長ねぎ だし、みそ				ごはん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん ピーマン、コーン カレールー、鶏ガラ、油		スパゲッティ、合挽肉 たまねぎ、にんじん、コンソメ、鶏ガラ トマトピューレ、ケチャップ	
さつまいもと豚肉のソテー さつまいも、豚ばら、片栗粉 にんにく、砂糖、しょうゆ、油		鶏肉の五目煮 鶏もも、水煮大豆、にんじん こんにゃく、ひじき だし、砂糖、しょうゆ、みりん				みそしる 大根、厚揚げ、みずな だし、みそ		にんにく、砂糖、塩、油	
白菜の刻みのりサラダ 白菜、にんじん、しらす、焼きのり ごま油、酢、砂糖、しょうゆ		春雨サラダ はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン 砂糖、塩、しょうゆ、酢				りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり 塩、フルドレッシング、レモン汁		ささみとわかめのサラダ ささみ、レタス、きゅうり、わかめ、ごま 塩、鶏ガラ、レモン汁、ごま油、にんにく 砂糖、しょうゆ	
いちご								ヨーグルト	
<small>エネルギー 445 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 66.2 g 食塩相当量 1.2 g</small>		<small>エネルギー 372 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 76.1 g 食塩相当量 1.8 g</small>				<small>エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 58 g 食塩相当量 1.2 g</small>		<small>エネルギー 401 kcal たんぱく質 23 g 脂質 18.7 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 1.4 g</small>	
20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)	
ごはん		ごはん		ごはん		ポークカレー		ホットドッグ	
みそしる 木綿豆腐、たまねぎ、油揚げ だし、みそ		みそしる 豚ばら、白菜、にんじん だし、みそ		かぼちゃとほうれん草のグラタン かぼちゃ、ほうれん草、ウインナー コンソメ、マヨネーズ、チーズ		豚かたロース、ひき肉 たまねぎ、にんじん、じゃがいも 鶏ガラ、カレールー、油		コッパパン、ウインナー、キャベツ ケチャップ	
ハンバーグ 合挽肉、たまねぎ、バター パン粉、牛乳、塩、ケチャップ		おでん ウインナー、大根、こんにゃく ちくわ、魚河岸揚げ、昆布 だし、塩、白だし、みりん、しょうゆ		枝豆とツナのサラダ えだまめ、ツナ缶、コーン缶、キャベツ マヨネーズ、フレンチドレッシング		りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり フルドレッシング、塩、レモン汁		ポテトサラダ じゃがいも、にんじん、コーン、ハム 塩、マヨネーズ、フレンチドレッシング	
ブロッコリーのフレンチサラダ ブロッコリー、コーン、にんじん フルドレッシング		ブロッコリーの白だし和え ブロッコリー 白だし		ゼリー		ゼリー		チーズ	
みかん缶								りんご	
<small>エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.3 g 炭水化物 59.3 g 食塩相当量 1.4 g</small>		<small>エネルギー 454 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.3 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 2.4 g</small>		<small>エネルギー 382 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 57.9 g 食塩相当量 1.4 g</small>		<small>エネルギー 453 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.6 g 炭水化物 76 g 食塩相当量 1.3 g</small>		<small>エネルギー 366 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 18.7 g 炭水化物 43.2 g 食塩相当量 2.1 g</small>	
27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)	
ごはん		にこにこ弁当 		休園					
さつまいもと豚肉のソテー さつまいも、豚ばら、片栗粉 にんにく、砂糖、しょうゆ、油									
白菜の刻みのりサラダ 白菜、にんじん、しらす、焼きのり ごま油、酢、砂糖、しょうゆ									
いちご									
<small>エネルギー 400 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 13.7 g 炭水化物 62.9 g 食塩相当量 0.5 g</small>									

*都合により献立を変更することがあります。