



# 令和3年12月 献立表



認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
1 水	玄米ご飯 さば塩焼き いもどり卵焼き ほうれん草とにんじんごま和え けんちん汁 牛乳	○ほしたべよ ◎バナナ	エネルギー 528kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.8g 炭水化物 77.2g 塩分 1.3g	15 水	玄米ご飯 鶏のレモン煮 ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え かきたま汁(卵、えのき) 牛乳	○ほしたべよ ◎じゃこトースト	エネルギー 559kcal たんぱく質 25.2g 脂質 21.1g 炭水化物 74.2g 塩分 1.8g
2 木	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根のサラダ 粉ふき芋 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎ふかし芋	エネルギー 566kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.7g 炭水化物 91.8g 塩分 1.6g	16 木	玄米ご飯 シルバーの照り焼き ひじきの煮物 ペイクドかぼちゃ 味噌汁(きやべつ、厚揚げ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎麩のラスク	エネルギー 512kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.0g 炭水化物 63.2g 塩分 1.8g
3 金	キャロットロール スパニッシュオムレツ アスパラときのこのソテー バナナ にんじんのコーンスープ 牛乳	○マンナビスケット ◎焼きそば	エネルギー 566kcal たんぱく質 19.4g 脂質 28.0g 炭水化物 67.8g 塩分 1.7g	17 金	かきたまにゆう麺 フルーツポンチ	◎マスカットゼリー	エネルギー 384kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.1g 炭水化物 63.0g 塩分 1.2g
6 月	ご飯 カレーコロッケ 魚肉ソーセージと野菜炒め 三色ゴマサラダ コンソメスープ(テンゲン菜、卵) 牛乳	○お野菜せんべい ◎さつまいも蒸しパン	エネルギー 688kcal たんぱく質 20.4g 脂質 29.1g 炭水化物 94.2g 塩分 1.9g	20 月	ご飯 アジフライ 高野豆腐の煮物 カリフラワーとベーコンのソテー 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎コーンパン	エネルギー 567kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.9g 炭水化物 75.3g 塩分 2.1g
7 火	玄米ご飯 メルルーサの西京焼き 白菜と厚揚げの煮物 人参しりしり 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ストロベリーゼリー	エネルギー 503kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.4g 炭水化物 70.6g 塩分 1.9g	21 火	玄米ご飯 切り干し大根のオムレツ さつまいもとれんこんゴマ炒め もやしきさみサラダ 味噌汁(豆腐、わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 535kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.7g 炭水化物 80.5g 塩分 1.4g
8 水	玄米ご飯 肉じゃが ほうれん草しらす和え ヨーグルトバナナ 味噌汁(きやべつ、さつま揚げ) 牛乳	○ほしたべよ ◎マカロニきな粉	エネルギー 597kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.7g 炭水化物 96.1g 塩分 1.3g	22 水	玄米ご飯 さわらの塩焼き かぼちゃの煮付 ピーマンちくわカレー炒め 豚汁 牛乳	○ほしたべよ ◎フルーチェ	エネルギー 506kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.7g 炭水化物 69.6g 塩分 1.8g
9 木	おさらい会 リハーサル			23 木	玄米ご飯 チーズハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ ペイクドポテト 星のスープ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎お星さまゼリー	エネルギー 585kcal たんぱく質 21.9g 脂質 21.0g 炭水化物 85.4g 塩分 2.1g
10 金	おさらい会			24 金	ロールパン じゃが芋と鮭のグラタン コールスローサラダ パイナップル ミネストローネ 牛乳	○マンナビスケット ◎お好み焼き	エネルギー 549kcal たんぱく質 27.0g 脂質 18.4g 炭水化物 76.3g 塩分 1.8g
13 月	ご飯 豆腐ハンバーグ さつまいものチーズ焼き 厚揚げとナスみそ炒め ほうとう 牛乳	○お野菜せんべい ◎ホットケーキ	エネルギー 549kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.0g 炭水化物 81.5g 塩分 1.3g	27 月	ご飯 ミートボールのケチャップあん かぼちゃサラダ アスパラとコーンのソテー 春雨スープ 牛乳	○お野菜せんべい ◎きな粉豆	エネルギー 563kcal たんぱく質 22.0g 脂質 21.1g 炭水化物 79.0g 塩分 1.8g
14 火	玄米ご飯 タラのコーンマヨネーズ焼き 和風スパゲッティ バナナ 中華スープ(もやし、わかめ、人参) 牛乳	○たべっこ動物 ◎プリン	エネルギー 564kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.6g 炭水化物 75.6g 塩分 2.1g	28 火	玄米ご飯 みそ麻婆丼 鶏と野菜の煮物 ほうれん草ともやしのおかか和え みかん 牛乳	○たべっこ動物 ◎焼きおにぎり	エネルギー 609kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.3g 炭水化物 92.3g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。