



令和4年度

12月の献立予定表 小諸市公立保育園



日 (曜日)	主食	献立名	材料名			午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
			血や肉や 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)		
1 (木)	食パン	ポトフ	ウインナー(卵、乳なし) しょうゆ	炒め油・じゃがいも 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・コーン	・牛乳 ・野沢菜わかめおにぎり (米・野沢菜菜めしの素 炊き込みわかめ)	405 kcal 15.3 g 16.1 g 2.0 g
		ひじきのマリネ	ひじき・ハム(卵、乳なし) <u>チーズ</u> ・しょうゆ	酢・砂糖・塩 こしょう・ <u>ごま油</u>	にんじん・きゅうり もやし・枝豆		
		ジャム&マーガリン		<u>マーガリン</u>	ジャム		
2 (金)	ミニロール	しょうゆラーメン	豚肉・なると(卵、乳なし) しょうゆ・鶏皮 だし汁	<u>中華めん</u> ・炒め油	にんじん・もやし 長ねぎ・白菜・しょうが	・生クリーム和え ( <u>生クリーム</u> ・砂糖 バナナ・パイナップル・もも缶)	378 kcal 11.7 g 11.6 g 2.0 g
		だいこんサラダ	しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
		みかん			みかん		
5 (月)	ごはん	銀ヒラスの西京焼き	銀ヒラス・みそ	酒・みりん・砂糖		・牛乳 ・もちもちドーナツ ( <u>ホットケーキミックス</u> 白玉粉・豆腐・砂糖・揚げ油)	406 kcal 22.4 g 18.3 g 1.9 g
		かきたま汁	<u>卵</u> ・こんぶ・だし汁 薄口しょうゆ	塩・片栗粉	玉ねぎ・ほうれんそう にんじん		
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・酢・砂糖	きゅうり・キャベツ にんじん・コーン		
6 (火)	ごはん	鶏ごぼうつくね	豆腐・鶏ひき肉・しょうゆ	塩・こしょう・酒・片栗粉 揚げ油・砂糖・みりん 酒・片栗粉	ごぼう・長ねぎ・しょうが	・野菜ジュース ・せんべい 	262 kcal 14.7 g 11.0 g 1.4 g
		白菜の味噌汁	みそ・煮干し		白菜・玉ねぎ・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
7 (水)	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・しょうゆ・豆腐	炒め油・砂糖・塩 <u>ごま油</u> ・片栗粉	にんじん・長ねぎ 干しいたけ・しょうが	・牛乳 ・ツナマヨサンド ( <u>食パン</u> ・ツナ マヨネーズ(卵なし))	418 kcal 21.4 g 21.0 g 2.5 g
		えのきの中華スープ	だし汁	オイスターソース 塩・ <u>ごま油</u>	えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ・コーン		
		りんご			りんご		
8 (木)	黒パン	マカロニクリーム煮	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u>	<u>マカロニ</u> ・炒め油 <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u> 塩・こしょう	玉ねぎ・にんじん 白菜・しめじ	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 パイナップル)	412 kcal 18.4 g 18.0 g 1.6 g
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅		
		みかん			みかん		
9 (金)	ミニロール	きのこのみそクリーム pasta	豚ひき肉・みそ・豆乳	<u>スパゲッティ</u> 炒め油・酒・塩	玉ねぎ・にんじん・しめじ えのき・エリンギ・にんにく	・牛乳 ・せんべい	383 kcal 16.8 g 13.1 g 1.9 g
		麩のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>麩</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		りんご			りんご		
12 (月)	ごはん	豆腐のみそ炒め	豚肉・しぼり豆腐 みそ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・みりん 酒・片栗粉	たけのこ・玉ねぎ しいたけ・にんじん・枝豆	・牛乳 ・ココア蒸しパン ( <u>小麦粉</u> ・ココア BP・砂糖・豆乳・油)	411 kcal 20.0 g 16.0 g 1.8 g
		チンゲンサイのすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ えのき・にんじん		
		りんご			りんご		
13 (火)	ごはん	高トレマンカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>小麦粉</u> <u>バター</u> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん にんにく・しょうが ほうれんそう・ケチャップ	・飲むヨーグルト ・せんべい	374 kcal 15.6 g 13.2 g 2.0 g
		高トレサラダ	<u>星型チーズ</u>	油・酢・塩	キャベツ・きゅうり		
		みかん			みかん		

★健康に年越しができるように、たくさん食べ、よく寝て、手洗いも忘れずにしましょう。  
★13日は『高トレマン』にちなんだ献立です！高トレマンと同じ緑色で、子どもたちの成長に欠かせない鉄分を含む「ほうれんそう」や、骨や歯を強くするカルシウムを含む「チーズ」などを使っています！たくさん食べて高トレマンみたいに強くなって、元気に遊ぼう！  
★22日は「クリスマス献立」、23日は「冬至献立」です！お楽しみに♪

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー402Kcal、たんぱく質18.9g、脂質15.2g、塩分1.8g  
\* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー415Kcal、たんぱく質19.7g、脂質16.4g、塩分1.5g



小諸市高地トレニング  
推進PRキャラクター  
『高トレマン』

栄養価はおやつを合わせた値です。主食のごはんとは分けています。

(都合により献立が変更となる場合があります)

血や肉や骨になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)
-------------------	-----------------	-------------------

		♪千曲保育園のお好み献立です♪ ~おこさまランチ風献立~						
14 (水)	ごはん	ハンバーグ&ウインナー	うすあじハンバーグ(アレルギーなし) ウインナー(卵,乳なし)	ソース	ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>フレンズクレープ</li> <li>※小麦粉,卵,乳は含まれていません。</li> </ul> 	452 kcal 18.4 g 20.0 g 2.3 g	
		ナポリタン	豚ひき肉・粉チーズ	<u>スパゲッティ</u> 炒め油・ソース・塩	玉ねぎ・にんじん ケチャップ			
		コーンスープ	だし汁	塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳なし)			
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶			
		一口ゼリー		一口ゼリー				
15 (木)	ミニロール	とん汁うどん	豚肉・油揚げ・だし汁・みそ	<u>うどん</u> ・炒め油・みりん	大根・にんじん しめじ・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>にらせんべい</li> <li>(小麦粉・にら油・砂糖・しょうゆ)</li> </ul>	442 kcal 17.6 g 14.8 g 2.1 g	
		ごぼうサラダ		<u>白すりごま</u> マヨネーズ(卵なし)・塩	ごぼう・にんじん・きゅうり			
		みかん			みかん			
16 (金)	米粉パン	魚のケチャップあんかけ	ホキ	酒・片栗粉・揚げ油 炒め油・砂糖・塩	しょうが・玉ねぎ にんじん・にんにく ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>小松菜のおにぎり</li> <li>(米・小松菜・じゃこ)</li> <li><u>白ごま</u>・塩・<u>ごま油</u></li> </ul>	432 kcal 18.7 g 13.4 g 2.0 g	
		春雨スープ	だし汁・しょうゆ	春雨・塩・こしょう	白菜・にんじん 玉ねぎ・コーン・しめじ			
		りんご			りんご			
19 (月)	ごはん	油淋鶏(ユーリンチー)	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油 砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	にんにく・しょうが・長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>もちもちチーズパン</li> <li>(白玉粉・塩・牛乳粉・<u>チーズ</u>・油)</li> </ul>	388 kcal 23.9 g 18.5 g 1.9 g	
		わかめスープ	わかめ・だし汁	<u>白ごま</u> ・塩	白菜・にんじん もやし・玉ねぎ			
		みかんサラダ	ハム(卵,乳なし)	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶			
20 (火)	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐・しょうゆ	炒め油・ <u>麩</u> ・糸こんにゃく 砂糖・みりん・片栗粉	白菜・にんじん・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ・えのき	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ふかしいも</li> <li>(きつまいも)</li> </ul>	399 kcal 20.9 g 14.5 g 1.9 g	
		小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		大根・小松菜・にんじん			
		みかん			みかん			
21 (水)	ごはん	韓国風サバの煮つけ	サバ・しょうゆ・みそ	塩・砂糖・みりん 酒・ <u>ごま油</u>	りんご・玉ねぎ にんにく・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>マカロニあべかわ</li> <li>(マカロニ・きなこ砂糖・塩)</li> </ul>	369 kcal 22.1 g 18.4 g 2.1 g	
		すまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>麩</u> ・塩	長ねぎ・白菜・にんじん			
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン			
22 (木) 誕生会		ウインナーライス	ウインナー(卵,乳なし)	米・塩・こしょう・炒め油	玉ねぎ・にんじん・枝豆 ピーマン・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>豆乳ロールケーキ</li> <li>※<u>卵</u>が含まれています。</li> </ul> 	主食込みの栄養価 626 kcal 27.1 g 21.0 g 3.1 g	
		クリスマスチキン	鶏もも肉・しょうゆ	砂糖・酒・みりん				
		コーンスープ	だし汁	ABCライスパスタ・塩	チンゲンサイ・玉ねぎ にんじん・コーン クリームコーン(乳なし)			
		磯香和え	しょうゆ・もみのり	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ・えのき・にんじん			
23 (金)	丸パン	冬至献立					<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>こんぶおにぎり</li> <li>(米・塩昆布・<u>白ごま</u>)</li> </ul>	434 kcal 16.2 g 10.2 g 1.9 g
		すいとん	なると(卵,乳なし)・豚肉 しょうゆ・だし汁	<u>小麦粉</u> ・塩・酒	大根・にんじん・白菜 長ねぎ・かぼちゃ			
		ごま酢和え	ハム(卵,乳なし) 薄口しょうゆ	油・砂糖・酢・ <u>白ごま</u>	キャベツ・きゅうり にんじん			
26 (月)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干しいたけ・にんじん ごぼう・枝豆	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>黒糖蒸しパン</li> <li>(小麦粉・BP・黒砂糖 豆乳・<u>白ごま</u>・油)</li> </ul>	403 kcal 20.4 g 13.4 g 1.8 g	
		なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ			
		みかん			みかん			
27 (火)	ごはん	レバーの甘みそ煮	豚レバー・しょうゆ 鶏もも肉・みそ	片栗粉・揚げ油・酒 砂糖・ <u>白ごま</u>	しょうが・にんにく	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>せんべい</li> </ul>	328 kcal 23.4 g 14.4 g 1.9 g	
		小松菜のすまし汁	だし汁・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	小松菜・にんじん・しめじ			
		納豆和え	ひきわり納豆・しょうゆ かつお節	<u>白ごま</u>	ほうれんそう・もやし にんじん・えのき			
28 (水)	ごはん	コーンカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・炒め油 <u>小麦粉</u> ・ <u>バター</u> カレー粉・塩・ソース	にんじん・玉ねぎ にんにく・しょうが コーン・枝豆・ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜ジュース</li> <li>せんべい</li> </ul> 	335 kcal 11.7 g 9.8 g 1.9 g	
		福神漬け和え			キャベツ・きゅうり 福神漬け			
		りんご			りんご			