

2021年12月 予定献立表

さざんかキッズ



※都合によりやむを得ず献立を変更させていただく場合があります。

ひょうりつ 日・曜日	献立名	使用する食材			エネルギー	
		あかしょくざい 赤の食材	きいろしょくざい 黄色の食材	みどりしょくざい 緑の食材	たんぱく質 タンパク質	しつじゆ 脂質
		ちにくほね 血や肉や骨になる	ねつちから 熱や力になる	みどりしょくざい からだの調子を整える	たんぱく質 たんぱく質	しつじゆ 脂質
1 水	①豚丼 ②味噌汁(えのき・豆腐) ③中華サラダ ④ピーチゼリー	豚肉 豆腐 ロースハム	米 ごま油 片栗粉 ゼリーの素(ピーチ)	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース えのきたけ もやし きゅうり	451	16 11.8 67.5 1.4
2 木	①ごはん ②味噌汁(ねぎ・わかめ) ③白身魚の野菜あんかけ ④切干大根の炒め煮 ⑤ヨーグルト	わかめ からすかい 油揚げ ヨーグルト	米 サラダ油 片栗粉	長ねぎ たまねぎ にんじん はくさい 切干大根 いんげん	453	18.5 12.6 63.5 1.3
3 金	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(白菜・人参) ③チキンカツ ④お豆腐サラダ ⑤ヨーグルト	鶏肉 豆腐 ヤクルト	米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ねりごま	はくさい にんじん キャベツ きゅうり	461	17.3 12.9 65.9 1.8
6 月	①ごはん ②すまし汁(えのき・油揚げ) ③さわらのねぎ味噌焼き ④筑前煮 ⑤フルーチェ(ピーチ)	油揚げ さわら 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 さといも フルーチェ(ピーチ)	えのきたけ 長ねぎ にんじん ごぼう いんげん	458	24 10.6 63.7 1.7
7 火	①あんかけ焼きそば ②わかめスープ ③ほうれん草の和風サラダ ④オレンジジュース	豚肉 わかめ 鶏肉 刻みのり かつおぶし	中華麺 ごま油 サラダ油	キャベツ もやし にんじん いら 長ねぎ ほうれん草 オレンジジュース	459	20.9 11.8 65.8 1.6
8 水	①チキンカレーライス ②オニオンスープ ③もやしとハムのサラダ ④りんご ⑤牛乳	鶏肉 ベーコン ロースハム 牛乳	米 さといも サラダ油 カレールー ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり りんご	465	17.5 15.5 63.3 1.5
9 木	①ふりかけごはん(おかか) ②味噌汁(こまつな・たまねぎ) ③揚げ鶏のレモンソース ④ブロッコリーのゴマサラダ ⑤ヨーグルト(いちご)	鶏肉 ヨーグルト(いちご)	米 ふりかけ 片栗粉 サラダ油 ねりごま すりごま	こまつな たまねぎ レモン汁 ブロッコリー コーン にんじん	456	22.4 11.3 65.2 1.6
10 金	①ココアサンド ②大根のコンソメスープ ③豚肉のトマト煮 ④コールスローサラダ ⑤ジョア(白ぶどう)	ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア(白ぶどう)	食パン ココア マーガリン じゃがいも サラダ油	だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶 キャベツ きゅうり レモン汁	432	21.6 16 51.3 1.8
13 月	①ごはん ②キャベツスープ ③タンドリーチキン ④ブロッコリーとツナのサラダ ⑤ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト ツナ ヨーグルト	米 カレー粉 サラダ油	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー にんじん	450	20 12.4 62.7 0.7
14 火	①ごはん ②味噌汁(大根・人参) ③白身魚のから揚げ ④もやしの甘酢サラダ ⑤ぶどうのゼリー	ほき 鶏肉	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 ゼリーの素(ぶどう)	だいこん にんじん 大根おろし もやし きゅうり	448	19.8 8.1 70.9 1.3
15 水	①三色丼 ②味噌汁(油揚げ・キャベツ) ③磯香和え ④ジョア(ストロベリー) 刻みのり	鶏肉 卵 ロースハム ジョア(ストロベリー) 油揚げ 刻みのり	米 サラダ油 ごま油	しょうが ほうれん草 キャベツ はくさい もやし にんじん	459	23 12.4 61.2 1.8
16 木	①塩ラーメン ②青のりポテト ③大根サラダ ④ヨーグルト	豚肉 ツナ ヨーグルト あおのり	ラーメン サラダ油 ごま油 ナチュラルポテト	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	457	19.9 13.5 62.4 1.6
17 金	①ロールパン ②野菜スープ ③バーベキューチキン ④小松菜サラダ ⑤バナナ ⑥牛乳	ウインナー 鶏肉 ロースハム 牛乳	バターロール サラダ油 マヨドレ	だいこん みずな たまねぎ にんにく こまつな きゅうり パナナ にんじん	437	22.1 17.7 48.1 2.1
20 月	①ごはん ②味噌汁(おふ・キャベツ) ③赤魚のみぞれ煮 ④ひじきの煮物 ⑤桃の缶詰	あかうお ひじき 油揚げ	米 白玉麩 片栗粉 サラダ油	キャベツ しょうが 大根おろし にんじん しいたけ 黄桃缶	450	19.6 10 66.2 1.5
21 火	①ツナサンド ②マカロニスープ ③豚とポテトのカレー炒め ④フレンチサラダ ⑤ジョア(ブルーベリー)	ツナ ウインナー 豚肉 ロースハム ジョア(ブルーベリー)	食パン マヨドレ マカロニ じゃがいも サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり レモン汁	436	19.4 15.9 53.3 1.5
22 水	①麻婆豆腐丼 ②もやし中華スープ ③華風和え ④りんご ⑤牛乳	豆腐 豚肉 ロースハム 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 片栗粉 ごま油	長ねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく グリンピース もやし はくさい こまつな きゅうり りんご	463	21 13 64.4 1.8
23 木	①肉うどん ②ポテトフライ ③わかめと大根のツナサラダ ④ヨーグルト(いちご)	豚肉 わかめ ツナ ヨーグルト(いちご)	うどん シューストリングポテト サラダ油	たまねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり レモン汁	457	18 15.1 63 2
24 金	①ケチャップライス ②ほうれん草のスープ ③もみの木ハバーグ(卵乳不使用) ④マカロニサラダ ⑤クリスマスデザート(卵乳不使用)	ウインナー ハンバーグ ロースハム	米 バター ダイスポテト マカロニ マヨドレ クリスマスデザート(卵乳不使用)	にんじん たまねぎ パプリカ スキニーニ ほうれん草 きゅうり	447	14.3 13 65.9 2.2
27 月	①ごはん ②味噌汁(はくさい・おふ) ③しょうが風味の肉野菜炒め ④さつまいもの甘辛煮 ⑤フルーチェ(いちご)	豚肉 牛乳	米 白玉麩 サラダ油 片栗粉 さつまいも フルーチェ(いちご)	はくさい しょうが たまねぎ もやし にんじん いら	456	15.1 11.6 69.3 1.3
28 火	①黒糖ロール ②かぶとウインナーのスープ ③コロッケ ④ポパイサラダ ⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)	ウインナー 豚肉 ロースハム	黒糖ロール じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 オリーブ油	かぶ たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン 野菜&果物ジュース(白ぶどう)	432	15.2 15.2 57.6 2.1
29 水	①タコライス ②白菜スープ ③コーンサラダ ④オレンジ ⑤牛乳	豚肉 ダイスチーズ ウインナー ツナ 牛乳	米 サラダ油 カレー粉	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 キャベツ はくさい ブロッコリー コーン オレンジ	455	22.9 11.1 64.9 1.3

※ 肉加工品(ハム・ウインナー・ベーコン)は、すべて無添加(アレルゲンフリー)のものを使用しています。
 ※ カレールー・シチュールー・ふりかけは、アレルゲンフリー(27品目不使用)のものを使用しています。
 ※ 甲殻類・ナッツ・そば・魚卵は、使用していません。