令和4年度

12月のきゅうしょくこんだてひょう

※食材調達の都合により献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください

学校法人　織田学園

おだ学園保育園

日	給食	おやつ	主な食品			栄養量 エネルギー たんぱく質	補食
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ミートソーススパゲティ とうもろこしのスープ フレンチサラダ　りんご	いなりずし 麦茶	スパゲティ　小麦粉 三温糖　オリーブ油 米	豚肉　鶏肉　稲荷揚げ	玉ねぎ　人参　ピーマン　コーン きゃべつ　きゅうり　りんご	551/26.6 442/21.3	海苔おにぎり フルーツ
2 金	ごはん　なすの味噌汁 鶏肉BBQ焼き　野菜の昆布和え みかん	スイートポテト 麦茶	米　塩こうじ　三温糖 さつま芋	鰹節　味噌　鶏肉 塩昆布　バター　牛乳	なす　長ねぎ　玉ねぎ　りんご きゃべつ　きゅうり　人参 みかん	478/18.9 342/11.3	おかかおにぎり フルーツ
3 土	鶏そぼろ丼　椎茸の味噌汁 野菜のゆかり和え　りんご	塩昆布おにぎり 麦茶	米　麸　塩こうじ　油 三温糖　片栗粉	鶏肉　海苔　鰹節 味噌　昆布	玉ねぎ　グリンピース　椎茸 きゅうり　もやし　人参　りんご	452/16.3 344/12.6	さつまいものチーズサンド フルーツ
5 月	ごはん　わかめのスープ しゅうまい　春雨サラダ りんご	照り焼きチキンパン 牛乳	米　塩こうじ　三温糖 片栗粉　焼売皮　春雨 ごま油　パン生地	わかめ　豚肉　鶏肉 チーズ　海苔　牛乳	もやし　椎茸　たけのこ　きゅうり 人参　りんご　玉ねぎ	669/31.0 528/24.7	ゆかりおにぎり フルーツ
6 火	ごはん　豆腐のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め さつま芋の甘煮　みかん	キャロットクッキー 牛乳	米　塩こうじ　三温糖 さつま芋　小麦粉	豆腐　鰹節　味噌　豚肉 バター　牛乳	長ねぎ　なす　人参　ピーマン 玉ねぎ　みかん	617/20.8 473/16.3	菜飯おにぎり フルーツ
7 水	ごはん　しめじの味噌汁 かじきのステーキ 切り干し大根のサラダ　ぶどうゼリー	りんご蒸しパン 牛乳	米　塩こうじ　三温糖 ごま油　ホットケーキミックス	かじき　鰹節 味噌 ゼラチン　牛乳	しめじ　ほうれん草　玉ねぎ 切干大根　きゅうり　人参　ぶどうジュース　りんご	589/27.2 455/19.6	わかめおにぎり フルーツ
8 木	食パン　玉ねぎのスープ タンドリーチキン ポテトサラダ　みかん	昆布チーズおにぎり 麦茶	食パン　塩こうじ　三温糖 じゃが芋　オリーブ油　米	鶏肉　ヨーグルト　豆乳 味噌　塩昆布　チーズ	玉ねぎ えのき　きゅうり　人参 みかん	554/24.4 442/19.6	ふかし芋 フルーツ
9 金	冬野菜のあんかけうどん さつまいもの天ぷら ブロッコリーのおかか和え　りんご	チヂミ 麦茶	うどん　三温糖 片栗粉 さつま芋　小麦粉　ごま油	鶏肉　鰹節　塩昆布	大根　白菜　人参　椎茸 ブロッコリー　キャベツ　玉ねぎ にら　りんご	636/20.2 501/15.9	ジャムトースト フルーツ
10 土	肉もやし丼　わかめのスープ 野菜のナムル　みかん	ゆかりおにぎり 麦茶	米　三温糖　片栗粉 ごま油	豚肉　わかめ	にら　人参　もやし　玉ねぎ ほうれん草　みかん	428/13.6 342/10.9	チーズトースト フルーツ
12 月	ごはん　大根のすまし汁 さばの味噌煮　野菜の海苔和え みかん	シュガーパン 牛乳	米　三温糖　小麦粉	豆腐　鰹節　さば　味噌 海苔　バター	大根　ほうれん草　キャベツ 人参　みかん	494/21.6 377/16.9	おかかおにぎり フルーツ
13 火	ごはん　キャベツの味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 スティックサラダ　りんご	ちんすこう 牛乳	米　三温糖　しらたき ごま油　小麦粉　油	油揚げ　鰹節　味噌 豚肉　豆腐　牛乳	キャベツ　玉ねぎ　人参　長ねぎ きゅうり　大根　りんご	579/18.2 445/14.2	塩昆布おにぎり フルーツ
14 水	ごはん　とうもろこしのスープ 鶏肉と野菜のトマト煮込み コロコロサラダ　みかんヨーグルト	ピザパン 牛乳	米　塩こうじ　じゃが芋 オリーブ油　三温糖 パン生地	鶏肉　バター　チーズ ヨーグルト　牛乳	コーン　大根　ブロッコリー 玉ねぎ　しめじ　人参　きゅうり みかん　ピーマン	693/33.1 540/26.3	ゆかりおにぎり フルーツ
15 木	カレーライス　白菜のスープ ひじきサラダ　りんご	マカロニナポリタン 麦茶	米　塩こうじ　じゃが芋 小麦粉　三温糖 オリーブ油　マカロニ	豚肉　カレールウ　豆乳 味噌	玉ねぎ　人参　白菜　しめじ ひじき　きゅうり　コーン　キャベツ りんご　ピーマン	683/19.4 546/15.5	菜飯おにぎり フルーツ
16 金	ごはん　麸のすまし汁 鶏肉の味噌照り焼き 大根とこんにゃくのきんぴら　みかん	肉まん 麦茶	米　麸　三温糖 糸こんにゃく　中力粉 片栗粉　油　ごま油	鶏肉　鰹節　味噌	玉ねぎ　大根　人参　絹さや みかん　たけのこ	592/27.7 450/21.3	わかめおにぎり フルーツ
17 土	豚丼　長ネギの味噌汁 野菜のナムル　りんご	菜飯おにぎり 麦茶	米　三温糖　片栗粉 ごま油	豚肉　鰹節　味噌	玉ねぎ　人参　長ねぎ　もやし 小松菜　りんご	455/15.0 360/10.9	チャーハン フルーツ
19 月	ごはん　なめこの味噌汁 かじきのパン粉焼き　ひじきの煮物 りんご	さつまいもパン 牛乳	米　パン粉　三温糖 パン生地　さつま芋	かじき　鰹節　味噌 チーズ　ひじき　油揚げ バター　牛乳	なめこ　大根　人参　いんげん りんご	642/28.9 505/22.9	塩昆布おにぎり フルーツ
20 火	食パン　玉ねぎのスープ 鶏肉の照り焼き 人参ドレッシングのサラダ　みかん	おかかおにぎり 麦茶	食パン　オリーブ油 三温糖　米	鶏肉　鰹節　味噌	玉ねぎ　しめじ　ブロッコリー コーン　人参　みかん	511/24.3 402/19.4	ふかし芋 フルーツ
21 水	ごはん　もやしの味噌汁 ホイコーロー　さつま芋の甘煮 りんご	チーズロールサンド 牛乳	米　三温糖　さつま芋 食パン	わかめ　鰹節　味噌 豚肉　チーズ　牛乳	もやし　玉ねぎ　ピーマン キャベツ　人参　りんご	630/26.3 485/20.6	ゆかりおにぎり フルーツ
22 木	～クリスマスランチ～ ごはん　オニオンスープ ハンバーグ マッシュポテト　りんごゼリー	クリスマスツリーの サンドイッチ 麦茶	米　塩こうじ　三温糖 パン粉　じゃが芋 食パン	豚肉　鶏肉　豆腐 牛乳　チーズ　ゼラチン 生クリーム	玉ねぎ　コーン　ほうれん草　人参 りんごジュース　いちご	629/26.4 497/21.0	菜飯おにぎり フルーツ
23 金	ごはん　豆腐の味噌汁 さわらの西京焼き かぼちゃのそぼろあんかけ　みかん	焼きそば 麦茶	米　塩こうじ　三温糖 焼きそば麺	豆腐　鰹節　味噌 さわら　鶏肉	大根　かぼちゃ　いんげん　みかん キャベツ　人参　玉ねぎ　ピーマン	525/29.1 409/23.0	わかめおにぎり フルーツ
24 土	マーボー丼　とうもろこしのスープ 野菜の海苔和え　みかん	クッキー 麦茶	米　ごま油　三温糖 小麦粉　油	豆腐　豚肉　味噌 わかめ　海苔　牛乳	人参　玉ねぎ　コーン　ほうれん草 キャベツ　みかん	446/15.5 354/12.3	おかかおにぎり フルーツ
26 月	ごはん　わかめの味噌汁 酢豚　春雨サラダ みかん	じゃがもち 麦茶	米　片栗粉　三温糖 春雨　ごま油　じゃが芋	わかめ　鰹節　味噌 豚肉　バター	えのき　玉ねぎ　ピーマン　人参 もやし　きゅうり　みかん	545/17.2 407/13.2	塩昆布おにぎり フルーツ
27 火	スタミナ丼　じゃが芋の味噌汁 白菜のサラダ　りんご	さくさくクッキー 牛乳	米　塩こうじ　三温糖 油　じゃが芋　オリーブ油 小麦粉　コーンフレーク	豚肉　油揚げ　鰹節 味噌　バター　牛乳	玉ねぎ　人参　にら　白菜　きゅうり りんご	646/20.6 493/16.0	ゆかりおにぎり フルーツ
28 水	ごはん　椎茸の味噌汁 鮭のチーズ焼き 切り干し大根の煮物　みかん	ふかし芋 牛乳	米　塩こうじ　三温糖 さつま芋	鰹節　味噌　さけ チーズ　牛乳	椎茸　もやし　切干大根　人参 みかん	511/28.1 392/22.2	菜飯おにぎり フルーツ

ふゆに　おいしい　たべもの　だよ！　おなまえ　わかるかな？

だいこん

はくさい

ほうれんそう

ぶろっこりー

みかん

保護者のみなさまへ

毎年12月22日頃を「冬至（とうじ）」と言います。
冬至は、1年のなかでいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。
その厄を払うために冬至にかぼちゃを食べてから、冬至風呂（柚子湯）に入ってからだを温め、無病息災を祈っていました。