



船堀中央保育園
令和4年度12月(師走) 献立表



今月の目標：冬野菜を食べよう
テーマ野菜：南瓜・白菜

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：549kcal

日	月	火	水	木	金	土
日	5	6	7	8	9	10
予定			お楽しみ献立	郷土食(福島県)		
昼食				<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と野菜の塩麴炒め ほうれん草のお浸し 南瓜と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え きのこたっぷり味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ お麩と小松菜の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> きな粉とバナナのバウンドケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
Kcal			658	512	628	
日	12	13	14	15	16	17
予定	造形(5歳児)	テーマ野菜の日		0歳児健診	体育指導	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 切干大根のハリハリサラダ さつま芋の甘煮 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯛大根 ひじきと大豆の和風サラダ かぶと里芋の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン ハンバーグ〜トマトソースがけ〜 温野菜マリネ パイザヌススープ ミルクプリン〜いちごソースがけ 	<ul style="list-style-type: none"> 会津ソースカツ丼 大根とカリカリ梅のさっぱり和え さくさく汁 桃ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 ぼかぼかおでん ブロッコリーのおかか和え テコボン 	<ul style="list-style-type: none"> 麻婆豆腐丼 中華胡瓜 大根と人参のスープ ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏団子のスープ 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> いちごサンド ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> じゅうねん風ぼたもち 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> 肉まん ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 若布おにぎり 牛乳
Kcal	511	484	539	578	401	625
日	19	20	21	22	23	24
予定			野菜の日・スポーツプロジェクト(5歳児)	冬至献立・0歳児健診	クリスマス献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 切干大根のハリハリサラダ さつま芋の甘煮 みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯛大根 ひじきと大豆の和風サラダ かぶと里芋の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏肉と野菜の塩麴炒め ほうれん草のお浸し 南瓜と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草と鮭の和風パスタ 白菜とコーンのレモンドレッシングサラダ ジュリエンスープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 肉豆腐 ごぼうのマヨ醤油和え きのこたっぷり味噌汁 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ お麩と小松菜の味噌汁 ヨーグルト
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 大根と豚肉の炊き込みご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉とバナナのバウンドケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 卵のふんわり雑炊 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クリームパン ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳
Kcal	542	618	658	372	512	628
日	26	27	28			
予定		テーマ野菜の日	保育納め			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鱧の竜田揚げ〜みぞれあんかけ〜 胡瓜と若布の酢の物 小松菜とさつま芋の味噌汁 りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鯛大根 ひじきと大豆の和風サラダ ぼかぼか生姜スープ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> エビピラフ パンフキンサラダ 白菜のスープ フルーツゼリー 			
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 大根と豚肉の炊き込みご飯 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜餡サンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> バームクーヘン せんべい ヨーグルトドリンク 			
Kcal	542	618	423			