

2022年12月

## 献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1. 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食	
01 ～ 木	牛乳パン わかめとコーンのスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー	牛乳パン、米、 じゃが芋、バ ター、ごま	牛乳、大豆、豚 肉、かつお節	ブロッコリー、玉 葱、コーン、ねぎ、 わかめ、グリン ピース	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド	
02 ～ 金	春雨と野菜の丼 みそ汁 ごぼうサラダ いんげんと玉ねぎのソテー		ワッフル、米、春 雨、マヨネーズ、 三温糖、ごま油、 油、ごま	豚肉、豆腐、み そ、ベーコン、油 揚げ	ごぼう、さやいん げん、玉葱、人 参、椎茸、グリン ピース	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	
03 ～ 土	ハヤシライス チンゲン菜スープ ミックススロー ～	米、メロンパン、 油、バター	牛乳、豚肉	玉葱、キャベツ、人 参、チンゲン菜、マッ シュルーム、トマト 缶、コーン、グリン ピース	メロンパン 牛乳 メロンパン 牛乳	 焼きおにぎり	
05 ～ 月	バターボール 大根とえのきのスープ 鶏肉のカレー焼き マカロニケチャップ炒め	バターボール、小 麦粉、マカロニ、 三温糖、バター、 油、ごま油	牛乳、鶏肉、 卵、かつお節	玉葱、ブロッコ リー、大根、え のき茸、みか ん、人参	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	炊込みご飯	
06 ～ 火	肉うどん 和風サラダ さつま芋の甘煮 ～		うどん、米、さつ ま芋、三温糖、 油	牛乳、豚肉、ツ ナ缶、チーズ、 かつお節	キャベツ、ほう れん草、ねぎ、 胡瓜、わかめ	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	
07 ～ 水	ごはん みそ汁 鶏肉の磯部焼き 青菜ときのこのソテー	かぼちゃのミルク煮	米、小麦粉、三 温糖、油、バ ター	牛乳、鶏肉、豆 腐、卵、みそ	南瓜、ほうれん 草、えのき茸、 椎茸、わかめ、 青のり	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	炊込みご飯
08 ～ 木	ごはん みそ汁 鮭フライ 切干し大根の煮物	白菜ナムル	米、パゲット、パン 粉、油、小麦粉、 マーガリン、三温糖、 ごま油、ごま	牛乳、鮭、豆 腐、卵、みそ、 油揚げ	白菜、万能ね ぎ、切干大根、 人参、刻み昆布	シュガートースト 牛乳 シュガートースト 牛乳	 マーガリンサンド
09 ～ 金	プティポワン コンソメスープ 鶏肉と大豆のクリーム煮 ボイルいんげん		プティポワン、米、 じゃが芋、小麦 粉、バター、油、小 町麩	牛乳、鶏肉、大 豆、油揚げ	玉葱、人参、しめじ、 チンゲン菜、さやい んげん、えのき茸、 グリンピース、万能 ねぎ	きのこチャーハン 牛乳 きのこチャーハン 牛乳	ジャムサンド
10 ～ 土	マーボー丼 すまし汁 青菜のおかか和え にんじんの甘煮		米、食パン、 マーガリン、片 栗粉、三温糖、 油	牛乳、豆腐、豚 肉、みそ、かつ お節	小松菜、人参、 ねぎ、玉葱、い ちごジャム、わ かめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
12 ～ 月	ジャムサンド コンソメスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き さつま芋サラダ	キャベツとコーンのソテー	食パン、さつま芋、 小麦粉、バター、マヨ ネーズ、三温糖、 コーンフレーク、油、 小町麩	牛乳、鶏肉、卵	みかん、キャベ ツ、大根、いちご ジャム、人参、干 しぶどう、コーン	ロックビスケット 牛乳 果物 ロックビスケット 牛乳 果物	炊込みご飯
13 ～ 火	カレーうどん 切干大根のサラダ プロッコリーの昆布和え		うどん、食パン、 じゃが芋、油、 三温糖	牛乳、豚肉、ハ ム	玉葱、人参、ブ ロッコリー、ほうれ ん草、胡瓜、切干 大根、昆布、かぶ	スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳	炊込みご飯
14 ～ 水	レーズンボール ミルクスープ チキンディアブロ風 白菜とりんごのサラダ	にんじんのさっぱり煮	レーズンボール、 米、じゃが芋、パン 粉、マヨネーズ、油、 三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、し らす、ベーコン	白菜、人参、玉 葱、りんご、レモ ン汁	じやこおにぎり 牛乳 じやこおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
15 ～ 木	ごはん みそ汁 さつま芋コロッケ 塩もみキャベツ	かぼちゃの甘煮	米、さつま芋、ビ スケット、油、パン 粉、小麦粉、 三温糖	ヨーグルト、豆 腐、豚肉、卵、 みそ	南瓜、キャベ ツ、玉葱、ねぎ、 なめこ、胡瓜	ヨーグルト ビスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット 麦茶	炊込みご飯
16 ～ 金	ごはん 豚汁 鮭の照り焼き 二色びたし	にんじんチーズ和え	米、小麦粉、三 温糖、里芋、バ ター、しらたき、 油	牛乳、鮭、卵、 豚肉、みそ、 チーズ	みかん、キャベツ、 人参、大根、パイ ナップル、小松菜、 ねぎ、ごぼう、椎茸	パインケーキ 牛乳 果物 パインケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
17 ～ 土	ハヤシライス チンゲン菜スープ ミックススロー ～		米、マフィン、 油、バター	牛乳、豚肉	玉葱、キャベツ、人 参、チンゲン菜、マッ シュルーム、トマト 缶、コーン、グリン ピース	マフィン 牛乳 マフィン 牛乳	焼きおにぎり

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 ～ 月	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 小松菜とちくわの炒め物 さつま芋の昆布煮	米、さつま芋、小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、カルピス、卵、竹輪、みそ	小松菜、大根、玉葱、人参、しめじ、わかめ、昆布	カルピスケーキ 牛乳 カルピスケーキ 牛乳	ジャムサンド
20 ～ 火	ナチュールパン にんじんのグラッセ キャベツスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ブロッコリーサラダ	米、ナチュールパン、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン	人参、キャベツ、ブロッコリー、玉葱、レモン汁	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
21 ～ 水	ごはん れんこん金平 すまし汁 魚の甘味噌かけ マカロニサラダ	さつま芋、米、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、バター、油、ごま	牛乳、ぶり、豆腐、卵、みそ、生クリーム	れんこん、ねぎ、みかん、人参、胡瓜、玉葱	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	ジャムサンド
22 ～ 木	ほうとう風うどん 花野菜サラダ チーズ	うどん、ロールパン、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、チーズ、ウインナー、みそ、油揚げ	南瓜、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、キャベツ、こんにゃく、人参、椎茸、玉葱、チンゲン菜	ホットドック 牛乳 スープ ホットドック 牛乳	炊き込みご飯
23 ～ 金	<b>クリスマスパーティー</b>					マーガリンサンド
24 ～ 土	マーボー丼 すまし汁 青菜のおかか和え にんじんの甘煮	米、食パン、マーガリン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	小松菜、人参、ねぎ、玉葱、いちごジャム、わかめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
26 ～ 月	わかめうどん ボイルウインナー にんじんの甘煮	うどん、米、三温糖	牛乳、鶏肉、ウインナー	人参、わかめ	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	ジャムサンド
27 ～ 火	バターロール かぼちゃのグラッセ トマトスープ 鶏肉のタンドリー焼き 青菜サラダ	ロールパン、小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン	南瓜、小松菜、人参、トマト缶、玉葱、キャベツ	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
28 ～ 水	ごはん さつま芋のレーズン煮 みそ汁 煮魚 キャベツのおかか和え	米、食パン、さつま芋、三温糖、バター	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、生クリーム、かつお節	キャベツ、みかん、わかめ、干しうどん、人参、大根	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	マーガリンサンド

献立の平均栄養価  
以上児  
未満児

エネルギー497Kcal  
エネルギー 443Kcal  
蛋白質 19.3g  
蛋白質 18.3g  
脂質 17.4g  
脂質 17.3g  
鉄分 2mg  
鉄分 1mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆ 2日はお誕生日おやつです。



## 強力パワーの ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。



あなたは 指先 ちょここさん?



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。