



12月 献立表



令和3年

足利こども園

日 曜	朝おやつ	献立名		あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ かや体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他	
		昼食	午後おやつ					
1	水	人参煮 麦茶	ご飯 すまし汁 かれのい香味焼き ビーフンサラダ りんご 麦茶	スノーボール 牛乳	高野豆腐 香いれ 牛乳	砂糖 米 ごま 植物油 ビーフン 油 無塩バター 薄力粉 片栗粉 粉糖	人参 昆布 干しいたけ チンゲン菜 しめじ 長ねぎ しょうが 白菜 りんご	水 麦茶 こいちしようゆ 塩 万能つゆ みりん 殺物酢
2	木	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 キャベツの和え物 みかん 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 スキムミルク 牛乳	マンナビスケット 米 片栗粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ 小松菜 白菜 しらたき えのき茸 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 みかん 南瓜	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいちしようゆ
3	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉の甘酢あん ほうれん草ナムル オレンジ 麦茶	キャロット蒸しパン 麦茶	鶏肉	じゃが芋 米 ごま油 ワンタン 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉	白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 もやし オレンジ	塩 麦茶 水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 殺物酢 ベーキングパウダー
4	土	ボン菓子 麦茶	豚肉の生姜丼 味噌汁 フロッキーのマヨ和え パナナ 麦茶	粉ふき芋 麦茶	豚肉 味噌	ボン菓子 米 油 さつま芋 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ しょうが グリンピース 昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ フロッキー 白菜 パナナ パセリ	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩
6	月	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ りんご 牛乳	わかめおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 牛乳 煮干し	米 きび 黒米 じゃが芋 油	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 りんご わかめ ご飯の素	麦茶 水 カレールウ 人参ドレッシング
7	火	ビスケット 麦茶	【大雪】里芋ご飯 すまし汁 たらの味噌焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	マドレーヌ 牛乳	油揚げ たら 味噌 さつま揚げ 鶏卵 牛乳	マンナビスケット 米 里芋 小切麩 砂糖 無塩バター 薄力粉	人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 大根 みかん	麦茶 水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩
8	水	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ ウインナーとチーズのオムレツ れんこんサラダ ヨーグルト 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	卵 ウインナー チーズ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	ウエハース 米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ コーン 小松菜 れんこん 人参 白菜	麦茶 水 チキンスープの素 トマトケチャップ ベーキングパウダー ココア
9	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき もやしと青菜の甘酢和え パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	砂糖 米 さつま芋 片栗粉 油 クラッカー	大根 昆布 干しいたけ しめじ にら ひじき 人参 万能ねぎ もやし チンゲン菜 パプリカ パナナ りんごソース	こいちしようゆ 塩 麦茶 みりん 水 殺物酢
10	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツと海藻の和え物 オレンジ 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	じゃが芋 米 砂糖 油 ごま油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 人参 切干大根 ほうれん草 キャベツ わかめ オレンジ 南瓜	塩 麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ベーキングパウダー
13	月	ボン菓子 麦茶	豚肉の卵とじ丼 味噌汁 小松菜と小えびの和え物 みかん 麦茶	焼き芋 牛乳	豚肉 卵 味噌 干しえび 牛乳	ボン菓子 米 じゃが芋 さつま芋	人参 玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ 長ねぎ わかめ 小松菜 白菜 みかん	麦茶 水 万能つゆ 料理酒
14	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ キャベツとりんごのフレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ きな粉 牛乳	じゃが芋 米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ りんご きゅうり グレープフルーツ	塩 麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 殺物酢 ベーキングパウダー
15	水	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 ごぼう入り鶏つくね 納豆和え チーズ 麦茶	お好み焼き 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 豚ひき肉 かつお節	マンナビスケット 米 小切麩 パン粉 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 白菜 キャベツ 青のり	麦茶 水 塩 万能つゆ こいちしようゆ 人参 ベーキングパウダー 中濃ソース
16	木	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 切干大根の煮物 りんご 麦茶	カップケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 さつま揚げ 鶏卵 牛乳	砂糖 米 玄米 じゃが芋 ごま 無塩バター 薄力粉	人参 昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 切干大根 小松菜 りんご	水 麦茶 こいちしようゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー
17	金	蒸しさつま芋 麦茶	あんかけ焼きそば わかめスープ 中華和え オレンジ 麦茶	りんごのコンポート 牛乳	豚肉 ロースハム 牛乳	さつま芋 蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	白菜 もやし チンゲン菜 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ キャベツ きゅうり パプリカ オレンジ りんご レモン	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 塩 殺物酢
18	土	ウエハース 麦茶	肉野菜味噌うどん じゃが芋のおかか和え パナナ 麦茶	チャーハン 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 豚ひき肉	ウエハース うどん じゃが芋 米 油	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 パナナ 長ねぎ	麦茶 水 料理酒 みりん 塩 こいちしようゆ チキンスープの素
20	月	ビスケット 麦茶	麦ご飯 チキンカレー 大根のトマトドレッシングサラダ りんごゼリー 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 牛乳	マンナビスケット 米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 りんごジュース アガー	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング
21	火	蒸しじゃが芋 麦茶	お野菜パン コンソメスープ ピザ風ミートローフ しらすとキャベツのサラダ みかん 牛乳	味噌おにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ しらす 牛乳 味噌 煮干し	じゃが芋 野菜パン パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン みかん	塩 麦茶 水 チキンスープの素 トマトケチャップ こいちしようゆ みりん
22	水	人参煮 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばのみりん焼き 冬野菜のごま味噌和え りんご 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	さば 味噌	砂糖 米 小切麩 ごま ウエハース	人参 南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ しょうが 大根 小松菜 ごぼう りんご ぶどうジュース アガー	水 麦茶 塩 こいちしようゆ みりん
23	木	せんべい 麦茶	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュースープ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ 麦茶	フルーツライフル 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏肉 クリーム	せんべい 米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 いちごプリン 無塩バター マシュマロ カステラ	人参 バナナ 玉ねぎ しょうが キャベツ フロッキー パプリカ オレンジ パナナ 黄桃缶 バナナ缶	麦茶 水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホットソース こいちしようゆ 殺物酢
24	金	大根煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 白菜のなめたけ和え チーズ 麦茶	野菜といりこの甘酢和え 牛乳	味噌 厚揚げ 卵 えび チーズ 煮干し 牛乳	砂糖 米 さつま芋 油 片栗粉	大根 わかめご飯の素 昆布 干しいたけ もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 なめ茸	こいちしようゆ 水 麦茶 塩
25	土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草の海苔和え パナナ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 きな粉	ボン菓子 米 油 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 焼きのり パナナ	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩
27	月	人参煮 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 塩昆布和え オレンジ 麦茶	りんご蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	砂糖 米 油 ごま 薄力粉	人参 玉ねぎ しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 万能ねぎ キャベツ 塩昆布 オレンジ りんごソース	水 麦茶 こいちしようゆ ベーキングパウダー
28	火	ウエハース 麦茶	五目煮込みうどん かぼちゃとさつま芋の天ぷら りんご 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ 煮干し	ウエハース うどん さつま芋 薄力粉 油 米	人参 わかめ 長ねぎ 小松菜 南瓜 りんご ゆかり	麦茶 水 万能つゆ こいちしようゆ 塩

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	490	17.2	13.1	225	1.5
児	509	18	14.3	229	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。