



2021年12月 献立表



曜日	日	昼食	主な材料				おやつ	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分		
			血・肉・骨を作る(赤)	エネルギー源となる(黄)	体の調子を整える(緑)	調味料							
水	1	ご飯	牛乳 絹豆腐 豚ひき肉 すりごま ツナ水煮 ひじき	米 ごま油 上白糖 片栗粉	ねぎ しょうが にんにく もやし チンゲン菜 コーン 玉ねぎ しめじ 人参 りんご	白みそ 酒 しょうゆ 酢 鶏がらスープの素 塩 みりん	午前	牛乳	435	16.8	12.9	1.6	
	15	麻婆豆腐風 チンゲン菜とコーンの中華和え 中華スープ(しめじ、玉ねぎ)					午後						牛乳 ツナとひじきのおにぎり りんご
木	2	ご飯	牛乳 鶏ひき肉 絹豆腐 ひじき ハム だし用かつお節 だし用昆布 豚もも肉	米 片栗粉 油 上白糖 蒸し中華麺	にら 人参 コーン ほうれん草 えのき 万能ねぎ キャベツ もやし	塩 しょうゆ 酢 中濃ソース	午前	牛乳	430	18.3	15.3	1.5	
	16	稲穂揚げ ひじきサラダ すまし汁(えのき、万能ねぎ)					午後						牛乳 焼きそば
金	3	ご飯	牛乳 かじき きな粉	米 片栗粉 油 上白糖 小町麩 バター	キャベツ コーン ブロッコリー 人参 玉ねぎ 小松菜	酒 塩 ケチャップ 中濃ソース 酢 ブイヨン	午前	牛乳	450	19.3	18.8	1.2	
	17	カジキのケチャップ和え ブロッコリーのサラダ コンソメスープ (玉ねぎ、小松菜)					午後						牛乳 きなこ麩ラスク
土	4	豚丼	牛乳 豚もも肉 だし用かつお節 だし用昆布	米 上白糖 じゃがいも バター	玉ねぎ レタス えのき 人参 万能ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 白みそ	午前	牛乳	425	18.9	14.9	1.7	
	18	マッシュポテト 味噌汁 (えのき、人参、万能ねぎ)					午後						牛乳 ミニ野菜スティック
月	6	枝豆ご飯	牛乳 タラ ツナ水煮 だし用かつお節 だし用昆布	米 片栗粉 油 上白糖 ごま油 ホットケーキミックス	枝豆 もやし 人参 なす ねぎ りんご	塩 酒 しょうゆ みりん 白みそ	午前	牛乳	456	19.3	12.7	1.3	
	20	タラの蒲焼風 にんじんしりしり 味噌汁(なす、ねぎ)					午後						牛乳 りんご蒸しパン
火	7	ご飯	牛乳 豚ひき肉 かつお節 だし用昆布 だし用かつお節	米 片栗粉 油 上白糖	なす 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 えのき キャベツ バナナ	塩 しょうゆ 酒 みりん 白みそ	午前	牛乳	444	18.2	15.8	1.4	
	21	茄子のはさみ焼き 三色お浸し 味噌汁(キャベツ、えのき)					午後						牛乳 バナナ
水	8	お楽しみ給食(22日)						午前	牛乳	451	19.1	14.8	1.4
	22	(8日)ご飯 (22日)ツナコーンピラフ ローストチキン ポテトサラダ コンソメスープ(白菜、人参)	午後	牛乳 (8日)いちごケーキ (22日)トライフル	470	20.1	15.6	1.7					
木	9	ご飯	牛乳 鶏もも肉 いりごま 刻みのり わかめ きな粉	米 片栗粉 油 上白糖 ごま油 ロールパン	しょうが にんにく レタス きゅうり 大根 コーン オレンジ	しょうゆ 酒 ケチャップ 塩 白みそ みりん 鶏がらスープの素	午前	牛乳	461	19.8	15.9	1.3	
	23	ヤンニョムチキン風 チョレギサラダ風 中華スープ(わかめ、コーン)					午後						牛乳 揚げパン オレンジ
金	10	ドライカレー	牛乳 豚ひき肉 粉寒天	米 油 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ なす 人参 ピーマン しょうが にんにく きゅうり コーン もやし ぶどう100%ジュース	カレー粉 中濃ソース ケチャップ ブイヨン 酢 塩	午前	牛乳	412	15	13.3	1.1	
	24	サイコロサラダ もやしのスープ					午後						牛乳 ぶどうゼリー
土	11	鶏そぼろ丼	牛乳 鶏ひき肉 ツナ水煮 わかめ すりごま だし用かつお節 だし用昆布 ヨーグルト	米 油 上白糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ	しょうゆ 酢 みりん 酒 白みそ	午前	牛乳	433	20.1	13.5	1.5	
	25	温野菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) ヨーグルト					午後						牛乳 ミニどうぶつビスケット
月	13	ご飯	牛乳 鶏もも肉 絹豆腐 だし用昆布 だし用かつお節 すりごま	米 上白糖 片栗粉 マーマレードジャム さつまいも 油 ホットケーキミックス	にんにく 大根 きゅうり 人参 ねぎ	酒 塩 しょうゆ 酢 白みそ	午前	牛乳	470	19.3	12.6	1.7	
	27	鶏肉のマーマレード焼き ピクルス 味噌汁(豆腐、ねぎ)					午後						牛乳 黒ごまおさつ蒸しパン
火	14	ご飯	牛乳 カレイ わかめ しらす だし用かつお節 だし用昆布 いりごま	米 上白糖	キャベツ しめじ 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 万能ねぎ	白みそ 酒 酢 塩 しょうゆ ゆかり	午前	牛乳	458	20.4	7.9	1.9	
	28	カレイのホイル焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁(大根、万能ねぎ)					午後						牛乳 ゆかりおにぎり

プリンス保育園

*材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

*献立の内容・日にちは、除去対応やイベントなどの関係で本厚木・南林間で違う日があります。

*除去食材のあるアレルギー児のいるご家庭へは、毎月除去食を記した献立を配布しています。