



# 令和4年度12月献立予定表



基本献立

足利市役所保育課給食

日付	10時	給食	3時	あか からだの血や肉になるもの	きいろ からだの熱や力になるもの	みどり 体の調子をととのえるもの
1(木)	ヨーグルト	ごはん 大豆の磯煮 青菜のごま和え バナナ	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト、大豆水煮、昆布、焼き竹輪、 豚肉、油あげ、牛乳	精白米、じゃがいも、砂糖、すりごま、食 パン、ブルーベリージャム	人参、ほうれんそう、もやし、バナナ
2(金)	牛乳	ごはん さばのおろし和え 味噌汁	発酵乳 菓子	牛乳、さば、油あげ、発酵乳	精白米、かたくり粉、サラダ油、里芋、菓 子	大根、トマト、人参、ねぎ 
3(土)	ヨーグルト	総菜パン、牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
5(月)	牛乳	ごはん 豆乳なべ かぼちゃのうま煮	牛乳 米粉バナナパン	牛乳、豚肉、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	精白米、ごま、砂糖、かたくり粉、米粉、 サラダ油	ねぎ、はくさい、しめじ、人参、かぼ ちゃ、バナナ、レモン果汁
6(火)	ヨーグルト	ごはん ぶり大根 しょうゆフレンチ みかん	牛乳 いもようかん	ヨーグルト、ぶり、昆布、蒸しかまぼこ、 牛乳、寒天	精白米、砂糖、サラダ油、さつまいも、黒 砂糖	大根、しょうが、キャベツ、人参、もや し、みかん
7(水)	牛乳	食パン ミートローフ ポテトスープ 	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、脱脂粉乳、 ヨーグルト	食パン、サラダ油、かたくり粉、じゃが いも、砂糖、菓子	たまねぎ、人参、コーン、グリーンピース、 フロッコリー、チンゲンサイ、えのき だけ、パセリ
8(木)	野菜ジュース	ごはん 焼き魚 高野豆腐と根菜のきんぴら りんご	牛乳 人参ケーキ	鮭、高野豆腐、牛乳、豆乳	精白米、ごま油、ごま、サラダ油、砂糖、 薄力粉	野菜ジュース、ほうれんそう、れんご ん、いんげん、ごぼう、人参、りんご
9(金)	牛乳	ごはん からあげ 豆乳コンソースープ	発酵乳 菓子	牛乳、鶏もも、豆乳、発酵乳	精白米、かたくり粉、サラダ油、フライ ドポテト、菓子	しょうが、にんにく、トマト、たまねぎ、 コーン、クリームコーン缶
10(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
12(月)	牛乳	ごはん チキンカレー フルーツヨーグルトあえ	ココアミルク 菓子	牛乳、鶏もも皮なし、ヨーグルト、脱脂 粉乳	精白米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、菓 子	たまねぎ、人参、グリーンピース、にんに く、しょうが、バナナ、みかん缶、もも 缶、パイナップル、ブルーベリー
13(火)	野菜ジュース	ごはん 豚すき風 ひじきのサラダ みかん	牛乳 黒糖蒸しパン 	豚肉、ひじき、牛乳、豆乳	精白米、しらたき、サラダ油、砂糖、薄力 粉、黒砂糖	野菜ジュース、たまねぎ、えのきだけ、 しゅんぎく、トマト、きゅうり、キャベ ツ、みかん
14(水)	牛乳	コッペパン ツナのオムレツ かぶのスープ	りんごゼリー 菓子	牛乳、鶏卵、ツナ、ベーコン、粉寒天	コッペパン、サラダ油、ごま、砂糖、菓子	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、 フロッコリー、かぶ葉、かぶ根、人参、 いたけ、100%アップルジュース
15(木)	ヨーグルト	ごはん 大豆の磯煮 青菜のごま和え バナナ	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト、大豆水煮、昆布、焼き竹輪、 豚肉、油あげ、牛乳	精白米、じゃがいも、砂糖、すりごま、食 パン、ブルーベリージャム	人参、ほうれんそう、もやし、バナナ
16(金)	牛乳	ごはん さばのおろし和え 味噌汁	発酵乳 菓子	牛乳、さば、油あげ、発酵乳	精白米、かたくり粉、サラダ油、里芋、菓 子	大根、トマト、人参、ねぎ 
17(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳 	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
19(月)	牛乳	ごはん 豆乳なべ かぼちゃのうま煮	牛乳 米粉バナナパン	牛乳、豚肉、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	精白米、ごま、砂糖、かたくり粉、米粉、 サラダ油	ねぎ、はくさい、しめじ、人参、かぼ ちゃ、バナナ、レモン果汁
20(火)	ヨーグルト	ごはん ぶり大根 しょうゆフレンチ みかん	牛乳 いもようかん	ヨーグルト、ぶり、昆布、蒸しかまぼこ、 牛乳、寒天	精白米、砂糖、サラダ油、さつまいも、黒 砂糖	大根、しょうが、キャベツ、人参、もや し、みかん
21(水)	牛乳	食パン ミートローフ ポテトスープ 	ヨーグルトミルク 菓子	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、脱脂粉乳、 ヨーグルト	食パン、サラダ油、かたくり粉、じゃが いも、砂糖、菓子	たまねぎ、人参、コーン、グリーンピース、 フロッコリー、チンゲンサイ、えのき だけ、パセリ
22(木)	野菜ジュース	ごはん 焼き魚 高野豆腐と根菜のきんぴら りんご	牛乳 人参ケーキ	鮭、高野豆腐、牛乳、豆乳 	精白米、ごま油、ごま、サラダ油、砂糖、 薄力粉	野菜ジュース、ほうれんそう、れんご ん、いんげん、ごぼう、人参、りんご
23(金)	牛乳	ごはん からあげ 豆乳コンソースープ	発酵乳 菓子	牛乳、鶏もも、豆乳、発酵乳 	精白米、かたくり粉、サラダ油、フライ ドポテト、菓子	しょうが、にんにく、トマト、たまねぎ、 コーン、クリームコーン缶
24(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
26(月)	牛乳	ごはん チキンカレー フルーツヨーグルトあえ	ココアミルク 菓子	牛乳、鶏もも皮なし、ヨーグルト、脱脂 粉乳	精白米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、菓 子	たまねぎ、人参、グリーンピース、にんに く、しょうが、バナナ、みかん缶、もも 缶、パイナップル、ブルーベリー
27(火)	野菜ジュース	ごはん 豚すき風 ひじきのサラダ みかん	牛乳 黒糖蒸しパン	豚肉、ひじき、牛乳、豆乳	精白米、しらたき、サラダ油、砂糖、薄力 粉、黒砂糖	野菜ジュース、たまねぎ、えのきだけ、 しゅんぎく、トマト、きゅうり、キャベ ツ、みかん
28(水)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	

3歳未満児 月平均栄養価 エネルギー 471kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.4g 食塩相当量 1.4g  
 3歳以上児 月平均栄養価 エネルギー 397kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.9g 食塩相当量 1.5g

※3歳未満児は、10時のおやつと主食が出ます。

※保育所給食においては、毎日産地の確認を行っています。

※献立は、都合により変更となる場合があります。御了承下さい。

