

令和4年（2022年）12月 熊本市立保育所給食献立

2022年12月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
午前				1	牛乳、ウエハース	2	牛乳、クラッカー	3	牛乳、せんべい			
昼食						飯、豆腐のすまし汁、魚のみそ煮と野菜添え、納豆和え		飯、キャベツみそ汁、炒り鶏、春雨酢の物		飯、デミそばろのつけ丼、白菜のスープ		
午後				牛乳、フライドポテト		牛乳、ホットケーキ		牛乳、オレンジ、かりんとう				
午前	5	牛乳、ボーロ	6	牛乳、コーンフレーク	7	牛乳、ビスケット	8	牛乳、せんべい	9	牛乳、ウエハース	10	牛乳、クラッカー
昼食	飯、ポークカレー、ピクルス、りんご		飯、玉ねぎのスープ、魚の豆乳クリームソースかけ、もやし炒め		飯、肉団子スープ、炒めきゅうり、バナナ		飯、しめじのみそ汁、ひながんも、キャベツのごま和え		飯、かき卵汁、ひき肉とれんこんの和風焼き、ブロッコリーサラダ、バナナ		飯、かぼちゃと鶏肉の含め煮、大根のみそ汁	
午後	牛乳、グレープゼリー、カルシウム強化せんべい		牛乳、かしわおにぎり		牛乳、黒糖おやき		牛乳、フレーク和え		牛乳、ふかし芋		牛乳、ジャム入りケーキ	
午前	12	牛乳、ビスケット	13	牛乳、みかん缶	14	牛乳、ボーロ	15	牛乳、ウエハース	16	牛乳、せんべい	17	牛乳、クラッカー
昼食	飯、きつね丼、白和え、バナナ		飯、わかめスープ、魚のきのこソースかけ、さつまいもサラダ		飯、里芋のみそ汁、豆腐のあんかけ、土佐酢和え風		飯、豆腐とチンゲン菜のすまし汁、魚のクラッカー焼き、切干し含め煮、みかん		飯、えのきみそ汁、鶏肉の唐揚げ、白菜のじゃこ和え		飯、炒り豆腐、貝たくさん中華スープ	
午後	菓子パン、あったかかぼちゃスープ		牛乳、五平餅		牛乳、ココアちんすこう		牛乳、鉄強化ヨーグルト、かりんとう		牛乳、麩のラスク		牛乳、バナナ、クッキー	
午前	19	牛乳、ウエハース	20	牛乳、ボーロ	21	牛乳、コーンフレーク	22	牛乳、せんべい	23	牛乳、クラッカー	24	牛乳、ビスケット
昼食	飯、ハヤシライス、フレンチスパサラ、りんご		飯、白菜のみそ汁、魚のみかん風味焼き、もやしのナムル		飯、けんちん汁、鶏レバーソース煮、みかん		飯、ふみそ汁、干草焼き、かぼちゃのおかか煮		飯、キャベツのスープ、ポテトミートローフ、大根サラダ		飯、ごぼトン丼、かぼちゃのみそ汁	
午後	牛乳、さつま芋のごまかけ		牛乳、煮豆		牛乳、みそ蒸しパン		牛乳、さくさくきな粉クッキー		牛乳、りんごケーキ		牛乳、ゆかりおにぎり	
午前	26	牛乳、ボーロ	27	牛乳、ウエハース	28	牛乳、せんべい	 <p>【1か月平均栄養素量】</p> <p>《未満児（主食込み）》 エネルギー：465kcal たんぱく質：18.5g 脂質：14.8g</p> <p>《以上児（主食なし）》 エネルギー：390kcal たんぱく質：19.2g 脂質：16.8g</p>					
昼食	飯、豆腐のシチュー、かぶとひじきのサラダ、バナナ		飯、えのきの中華スープ、カレーニエル、菜焼き、みかん		飯、大根とあげのみそ汁、肉じゃが、フレンチ和え							
午後	牛乳、マカロニあべ川		牛乳、菓子パン		牛乳、おかかおにぎり							

※午前のおやつは未満児のみ、以上児の昼食はご飯持参となります

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります