

令和5年12月度献立表

日付	曜	乳幼児 昼食	1、2歳児	1~5歳児	主な材料			栄養価 幼児
		献立名	午前おやつ	午後おやつ	煎や方になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15	金 ①カレーライス ②みそ汁（かぶ・葉） ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①ピスケット ⑥牛乳	①チーズトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 カレールウ・油 食パン	豚肉 ベーコン・チーズ みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 かぶ・胡瓜 コーン・キャベツ りんご	622kcal 21.5g 19.7g
2	16	土 ①やきそば ②清汁（豆腐・あさつき） ③さつま芋と鶏肉煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①焼きおにぎり ⑥牛乳	中華麺・油 さつま芋・片栗粉 ごま	豚肉 鶏肉・豆腐 牛乳 かつお節	キャベツ・人参 もやし・ビーマン あさつき・生姜	525kcal 20.1g 16.5g
4	18	月 ①ご飯②みそ汁（玉ねぎ・しめじ） ③ぶりの竜田みぞれ煮 ④五色ソテー <sup>1</sup> ⑤フルーツ	①マンナ ⑥牛乳	①ほうれん草蒸しパン ⑥牛乳	米・片栗粉 油・ごま油 蒸しパンミックス	ぶり みそ 牛乳 チーズ	玉ねぎ・しめじ・えのき 生姜・大根おろし・ほうれん草 チングン菜・人参 もやし・椎茸・あさつき	596kcal 21.0g 21.4g
5	19	火 ①豚丼 ②みそけんちん汁 ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 、	①ホットケーキ ⑥牛乳	米・しらたき エッグケア・ごま ホットケーキミックス マーガリン	豚肉・豆腐 油揚げ みそ 牛乳・卵	玉ねぎ・人参・ごぼう 大根・しめじ・長ねぎ レタス・ひじき・胡瓜 あさつき	596kcal 21.5g 21.7g
6	20	水 ①ご飯 ②漬汁（あさつき・わかめ） ③青海苔から揚げ ④ふろふき大根 ⑤フルーツ	①クラッカー	①お好み焼き ⑥牛乳	米・片栗粉 油・小麦粉	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	あさつき・わかめ 生姜・にんにく 青のり・大根 キャベツ・山芋	548kcal 19.6g 17.0g
7	21	木 ①わかめご飯 ②みそ汁（小松菜・長ねぎ） ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④ブロッコリーのごま和え⑤フルーツ	⑥牛乳	①ナポリタン ⑥牛乳	米・ごま・油 炊き込みわかめ じゃが芋 スパゲティ	みそ・厚揚げ 豚肉・牛乳 ウインナー	小松菜・長ねぎ 玉ねぎ・人参 いんげん・ブロッコリー キャベツ・ビーマン	557kcal 21.4g 18.9g
8	/	金 ①ご飯 ②中華スープ ③鮭のちゃんちゃん焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①ピスケット	①リースババロア ⑥牛乳	米・油・ごま油 じゃが芋 ババロリア	鮭・牛乳 ホイップクリーム	えのき・わかめ・ キャベツ・玉ねぎ 人参・ビーマン 青のり・黄桃	486kcal 20.8g 12.0g
9	23	土 ①五目にゅうめん ③大豆とツナのソテー <sup>1</sup> ⑤フルーツ	⑥牛乳	①豚ニラチャーハン ⑥牛乳	そうめん 米・ごま油 油	豚肉・大豆 ツナ・牛乳	人参・椎茸 白菜・もやし ほうれん草 玉ねぎ・にら	540kcal 23.2g 16.3g
11	25	月 ①ご飯 ②みそ汁（玉葱・えのき） ③鯖の照り焼き ④チングン菜のソテー <sup>1</sup> ⑤フルーツ	①マンナ	①お麸のごまラスク ⑥牛乳	米・油 麸・バター ごま	さば・みそ 牛乳	玉ねぎ・えのき チングン菜・人参 キャベツ	541kcal 20.5g 21.7g
12	26	火 ①ふわふわ丼 ②みそ汁（大根・みつば） ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①りんごのしっとりケーキ ⑥牛乳	米・お麸・小麦粉 ベーキングパウダー 油	豆腐・鶏肉 卵・みそ 牛乳・ヨーグルト	玉ねぎ・のり 大根・みつば ほうれん草・キャベツ 人参	585kcal 20.9g 20.6g
13	27	水 ①きつねうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①クラッcker	①山菜おこわ ⑥牛乳	うどん・米 もち米・ごま油 じゃが芋	油揚げ かまぼこ ツナ・牛乳 チーズ	長葱・ほうれん草 玉ねぎ・人参 山菜ミックス	508kcal 17.315.3 15.9g
14	28	木 ①ご飯 ②みそ汁（長ねぎ・わかめ） ③豚肉の生姜焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①きなこクッキー ⑥牛乳	油 米・スパゲティ エッグケア・バター 小麦粉	豚肉・ツナ きなこ 牛乳・みそ	わかめ・長ねぎ もやし・人参・玉ねぎ 生姜・キャベツ 胡瓜・コーン	619kcal 20.1g 26.7g

★ クリスマス会おたのしみメニュー ★

22		金 ①-1サンドウィッチ ①-2パンネ ②白菜のスープ ③-1エビフライ（幼児） ③-2から揚げチキン ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①ピスケット ⑥牛乳	①クリスマスケーキ パン・ジャム・ケーキ パン・片栗粉・バター ホワイトソース・エッグクレ じゃが芋・ココア・油 牛乳	白パン・ジャム・ケーキ ベーコン・エビフライ ホイップクリーム 牛乳	鶏肉・ベーコン エビフライ ホイップクリーム 牛乳	ビーマン・人参・玉ねぎ 生姜・にんにく・白菜 ブロッコリー・トマト缶 パセリ・コーン	554kcal 19.8g 25.1g
----	--	---	---------------	--	---	------------------------------------	---	---------------------------

材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

令和5年12月軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食		夕食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		献立名		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1 15	金	①菜飯おにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(白菜・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④ナムル ⑥フルーツ	米・ごま油 ごま油	豚肉 みそ	白菜・わかめ・人参 大根・いんげん ちやし・胡瓜・葉めし	354kcal 12.0g 9.4g		
2 16	土	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③カレイのごま焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米・油 ごま	みそ かつお節 カレイ	南瓜・玉ねぎ 胡瓜・人参・ちやし ゆかり	297kcal 13.5g 3.7g		
4 18	月	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③豚肉と青菜炒め⑤フルーツ ④いんげんと白菜の胡麻和え	油・ごま 米 じゃが芋	豚肉・みそ	人参・チングン菜 玉ねぎ・いんげん 白菜・炊き込みわかめ	335kcal 11.3g 7.4g		
5 19	火	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(板麩・みつば) ③蒸し鶏のごまだれがけ ④ちやしの炒め物 ⑤フルーツ	米・板麩 ごま・ごま油	鶏肉	みつば・ちやし 玉ねぎ・にら ゆかり	294kcal 12.7g 5.0g		
6 20	水	①蒸しパン 73kcal	①五目うどん ③かし芋 ⑤フルーツ	うどん・ごま油 さつま芋 ホットケーキミックス	豚肉	人参・大根 白菜・あさつき ちやし	335kcal 8.7g 4.2g		
7 21	木	①ごましおおにぎり 106kcal	①ごましおご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③鰯の竜田揚げ ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	米・ごま油 片栗粉・エッグケア	鰯 みそ	なめこ・わかめ 胡瓜・人参 キャベツ・生姜	400kcal 11.5g 11.7g		
8 22	金	①蒸しパン 73kcal	①ご飯 ②清汁(キャベツ・人参) ③鶏肉の胡麻揚げ ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米・ごま・片栗粉 油・じゃが芋・ごま油 ホットケーキミックス	鶏肉	キャベツ ピーマン 人参	336kcal 10.5g 6.5g		
9 23	土	①菜めしおにぎり 107kcal	①ご飯②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 油 ごま	高野豆腐 豚肉 みそ	わかめ・長ねぎ 白菜・人参・玉ねぎ 大根・胡瓜・葉めし	367kcal 11.8g 11.1g		
11 25	月	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(麸・わかめ) ③鶏肉の胡麻味噌焼き ④ちやしときゅうりの和え物⑥フルーツ	米・麸 油・ごま	鶏肉 みそ	炊き込みわかめ・人参 きゅうり・ちやし わかめ	320kcal 13.8g 6.4g		
12 26	火	①ごましおおにぎり 106kcal	①ごましおごはん②清汁(豆腐・わかめ) ③豚肉と野菜の炒め物 ④さつま芋の甘煮 ⑥フルーツ	米・ごま さつま芋 ごま油	豚肉 豆腐	人参・キャベツ ピーマン わかめ	369kcal 11.0g 8.7g		
13 27	水	①蒸しパン 73kcal	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④ちやしとコーンの炒め⑥フルーツ	さつま芋・米 ホットケーキミックス 油・カレー粉 豆腐	豚肉 みそ	玉ねぎ・人参 チングン菜・ピーマン・にんにく ちやし・コーン・生姜	362kcal 12.1g 8.0g		
14 28	木	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(そうめん・ねぎ) ③鶴の照り焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	米・油 ごま そうめん	鰯 みそ	長ねぎ・ほうれん草 人参 ゆかり	307kcal 10.9g 6.0g		