

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	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	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 (大根・わかめ) 15日のみそ汁らいおんクッキング ④りんごサラダ ⑤フルーツ	ヨーグルト	①チーズトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 カレールー・油 食パン	豚肉 ベーコン・チーズ みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン 大根・キャベツ りんご・わかめ	622kcal 21.5g 19.7g
2	16	土	①焼きそば ②清汁 (豆腐・万能ねぎ) ③さつま芋と鶏肉の揚げ煮 ⑤フルーツ	クラッカー	①焼きおにぎり ⑥りんごジュース	中華麺・油 さつま芋・片栗粉 ごま	豚肉 鶏肉・豆腐 ちやし・ピーマン 万能ねぎ・生姜 かつお節	キャベツ・人参 もやし・ピーマン 万能ねぎ・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チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	マンナ	①ほうれん草蒸しパン ⑥牛乳	米・片栗粉 油 蒸しパンミックス	ぶり みそ 牛乳 チーズ	玉ねぎ・しめじ ほうれん草・大根おろし チンゲン菜・人参 キャベツ・生姜	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	牛乳	①ホットケーキ ⑥牛乳	米・しらたき エッグケア ホットケーキミックス バター・ごま	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 キャベツ・ひじき 万能ねぎ・胡瓜	596kcal 21.5g 21.7g
6	20	水	①ご飯 ②清汁 (万能ねぎ・わかめ) ③青海苔から揚げ ④ふろふき大根 ⑤フルーツ	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	万能ねぎ・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	牛乳	①ナポリタン ⑥牛乳	米・ごま・油 じゃが芋 スパゲティ	みそ・厚揚げ 豚肉・牛乳 ウィンナー	小松菜・長ねぎ・玉ねぎ 炊き込みわかめ・人参 いんげん・ブロッコリー キャベツ・ピーマン	557kcal 21.4g 18.9g
8		金	①ご飯 ②☆鶏のみそちゃんこ風 ③鯖の照り焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	ヨーグルト	①南瓜ドーナツ ⑥牛乳	米・油・ごま油 じゃが芋 ホットケーキミックス	鯖・牛乳 油揚げ みそ 鶏肉・豆腐	白菜・しめじ にら・人参 生姜・にんにく 青のり・南瓜	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 ⑤フルーツ	クラッカー	①豚ニラチャーハン ⑥りんごジュース	そうめん 米・ごま油 油	豚肉・大豆 ツナ	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 (玉ねぎ・えのき) ③鮭のちゃんちゃん焼き ④切干大根のごまサラダ ⑤フルーツ	マンナ	①お麩のごまラスク ①25日リース/パロリア ⑥牛乳	米・油・バター 麩・エッグケア ごま・切干大根 パロリア (25日)	鮭・みそ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・えのき キャベツ・胡瓜 黄桃・いちご (25日)	541kcal 20.5g 21.7g
12	26	火	①ふわふわ丼 ②☆みそ汁 (さと芋・椎茸) ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	牛乳	①りんごのしっとりケーキ ⑥牛乳	米・お麩 ベーキングパウダー 油・バター 小麦粉	豆腐・鶏肉 卵・みそ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ・のり さと芋・椎茸 ほうれん草・りんご 人参・キャベツ	585kcal 20.9g 20.6g
13	27	水	①きつねうどん ③南瓜のみそチーズ焼き ⑤フルーツ	クラッカー	①山菜おこわ ⑥麦茶	うどん・米 もち米・ごま油	油揚げ・みそ かまぼこ チーズ	長ねぎ・南瓜 玉ねぎ・人参 山菜ミックス ほうれん草	508kcal 17.315.3 15.9g
14	28	木	①ご飯 ②みそ汁 (長ねぎ・麩) ③豚肉の生姜焼き ④ちくわと小松菜の和え物 ⑤フルーツ	牛乳	①きなこクッキー ⑥牛乳	油・ちくわ 米・麩 バター 小麦粉	豚肉 きなこ 牛乳・みそ かつお節	長ねぎ もやし・人参 生姜・キャベツ 小松菜・玉ねぎ	619kcal 20.1g 26.7g

★お楽しみ給食★ クリスマス

22	金	①-1ビラフ ①-2ペンネ ②白菜のスープ ③-1エビフライ（幼児）③-2唐揚げ ④-1大根サラダ ④-2ブロッコリー ④-3フライドポテト ⑤フルーツ	牛乳	①クリスマスケーキ ⑥りんごジュース	ケーキ・フライドポテト ペンネ・片栗粉・バター・油 ホワイソソース・カレー粉・卵 ココア・⑥濃縮シチュールー	鶏肉・ベーコン エビフライ（幼児） ホイップクリーム 牛乳・豚肉	ピーマン・人参・玉ねぎ 生姜・にんにく・白菜・いちご ブロッコリー・トマト缶 パセリ・コーン・大根・油	758kcal 20.1g 29.1g
----	---	---	----	-----------------------	---	---	--	---------------------------

★・・・12・26日は愛媛のみそを使用します。

材料の都合により献立を変更する場合がございます。

☆・・・8日の鶏のみそちゃんこ風は東京都の郷土料理です。

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
		献立名	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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15	金	菜飯おにぎり	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 ⑤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・もやし 胡瓜・菜めしご飯の素	354kcal 12.0g 9.4g
2	16	土	ゆかりおにぎり	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・もやし ゆかりご飯の素	297kcal 13.5g 3.7g
4	18	月	わかめおにぎり	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・チンゲン菜 玉ねぎ・いんげん 白菜・炊き込みわかめ	335kcal 11.3g 7.4g
5	19	火	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②清汁（麩・みつば） ③蒸し鶏のごまだれかけ ④もやしの炒め物 ⑤フルーツ	米・麩 ごま・ごま油	鶏肉 みつば・もやし 玉ねぎ・にら ゆかりご飯の素	294kcal 12.7g 5.0g
6	20	水	菜飯おにぎり	①五目うどん ③ふかし芋 ⑤フルーツ	うどん・ごま油 さつま芋	豚肉 人参・大根・もやし 白菜・万能ねぎ 菜飯ご飯の素	335kcal 8.7g 4.2g
7	21	木	ごましおおにぎり	①ごましおご飯②みそ汁（なめこ・わかめ） ③鯖の竜田揚げ ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	米・ごま 油・マカロニ 片栗粉・エッグケア	鯖 みそ 胡瓜・人参 キャベツ・生姜	400kcal 11.5g 11.7g
8	22	金	蒸しパン	①ご飯 ②清汁（キャベツ・人参） ③鶏肉のカレーマヨ焼き ④じゃが芋のきんぴら⑤フルーツ	米・ごま・カレー粉 油・じゃが芋・エッグケア ホットケーキミックス・ごま油	鶏肉 キャベツ ピーマン 人参	336kcal 10.5g 6.5g
9	23	土	菜めしおにぎり	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・大根 白菜・人参・玉ねぎ 胡瓜・菜めしご飯の素	367kcal 11.8g 11.1g
11	25	月	わかめおにぎり	①ご飯 ②清汁（麩・わかめ） ③鶏肉のごまみそ焼き ④もやしと胡瓜の和え物⑤フルーツ	米・麩 油・ごま	鶏肉 みそ 胡瓜・もやし わかめ	320kcal 13.8g 6.4g
12	26	火	ごましおおにぎり	①ごましおご飯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 ⑤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	蒸しパン	①ご飯②みそ汁（さつま芋・玉ねぎ） ③豆腐の野菜あんかけ ④もやしとコーンの炒め⑤フルーツ	さつま芋・片栗粉 油・カレー粉・米	豚肉 みそ 豆腐 人参・万能ねぎ ピーマン・玉ねぎ もやし・コーン	362kcal 12.1g 8.0g
14	28	木	ゆかりおにぎり	①ご飯 ②清汁（そうめん・長ねぎ） ③鯖のみそ焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	米・油 ごま そうめん	鯖 みそ 長ねぎ・ほうれん草 人参 ゆかりご飯の素	307kcal 10.9g 6.0g