

令和5年 12月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	ごはん ミニカップゼリー 八宝菜 南瓜の煮物 かきたま汁	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 メープルシロップ、砂 糖、片栗粉、油	牛乳、卵、豚肉(も も)、えび、ヨーグルト (無糖)、かまぼこ	はくさい、かぼちゃ、にん じん、たまねぎ、たけのこ (ゆで)、ねぎ、干しいた け、しょうが	牛乳	
2	土	コーンクリームスープ フロッキーおつかえ バナナ	牛乳 かし	スパゲティ	牛乳、豆乳、鶏もも 肉、かつお節	バナナ、ブロッコリー、ク リームコーン缶、たまね ぎ、にんじん、コーン缶、 しめじ	牛乳	
4	月	しらすごはん 鶏みそおでん 白菜の甘酢和え すまし汁 えのきとわかめ	牛乳 カナッペ	米、さといも、砂糖、片 栗粉	牛乳、鶏ひき肉、生揚 げ、生クリーム、ちく わ、みそ、しらす干し	だいこん、はくさい、にんじ ん、えのきたけ、生わかめ、も も缶(白梅)、みかん缶、キウ イフルーツ、こんぶ(だし 用)、菜ねぎ	牛乳	
5	火	しおラーメン 大学芋 チーズ	ほうじ茶 にんじんおすび	ゆで中華めん、さつ まいも、米、砂糖、油、 水あめ、ごま油	鶏むね肉、チーズ	にんじん、はくさい、ブ ロッコリー、ねぎ、もやし、 コーン缶、しめじ、しょう が、黒ごま、にんにく	牛乳	
6	水	ごはん さばのみそ煮 もやしのサラダ かぶのスープ	牛乳 ピザトースト	米、食パン、無塩バ ター、砂糖、ごま油	牛乳、さば、とろける チーズ、ベーコン、油 揚げ、みそ	かぶ、菜、もやし、ごぼう、 にんじん、トマト、きゅう り、ピーマン、しょうが	野菜ジュース	
7	木	ドライカレー シーチキンきゅうり みかん	牛乳 プチクッキー	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ 油漬	みかん、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ピーマン、セ ロリ、生わかめ、りんご、 にんにく	牛乳	
8	金	親子丼 わかめ浸し みそ汁 じゃがいもと油揚げ	牛乳 お好み焼き	米、じゃがいも、小麦 粉、油、やまといも、砂 糖、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏もも肉(皮 付き)、ちくわ、みそ、チー ズ、しらす干し、ウィン ナーソーセージ、油揚 げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、生わかめ、にんじん、 みかん、あおのり	牛乳	
9	土	ミートソーススパゲティ 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	スパゲティ、小麦粉、 片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ペー コン、粉チーズ	バナナ、チンゲンサイ、た まねぎ、にんじん、ホル トトマト缶詰、コーン缶、干 しいたけ	牛乳	
11	月	チャーハン ナムル 肉団子スープ	牛乳 ふかしいも	さつまいも、米、パン 粉、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、焼き 豚、卵	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、はくさい、もや し、しいたけ、コーン缶、 しょうが	牛乳	
12	火	食パン・いちごジャム スイートコーンシチュー ベーコンサラダ みかん	麦茶 チーズおつかおすび	食パン、じゃがいも、 米、油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ペー コン、生クリーム、チー ズ、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、キャベツ、 コーン缶、いちごジャム・ 低糖度、しめじ、りんご	牛乳	
13	水	☆お楽しみ給食 S先生おすすめ献立☆ ごはん えびフライ 付け合わせ 茹でキャベツ	牛乳 マドレーヌ	米、小麦粉、砂糖、無 塩バター、パン粉、油	牛乳、えび、卵、生ク リーム、いかくん、さわ ら	クリームコーン缶、きゅう り、キャベツ、たまねぎ、セ ロリ、にんじん、レモン、パ セリ	りんごジュース	
14	木	ごはん 豆腐入り松風焼き 付け合わせ ブロッコリー ダイコンサラダ	牛乳 肉まん りす組・ツナサンド	米、じゃがいも、砂糖、 パン粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、ツナ油漬、 みそ、豆乳	たまねぎ、だいこん、ブ ロッコリー、コーン缶、菜 ねぎ、にんじん、きゅうり、 ごま	牛乳	
15	金	ふりかけご飯 揚げレバーチャップソース 付け合わせ 粉ぶき芋 きゅうりの酢の物	中華風コーンスープ ミニカップゼリー	米、じゃがいも、油、片 栗粉、砂糖	豚レバー、卵、しらす 干し	クリームコーン缶、きゅう り、みかん缶、菜ねぎ、生 わかめ、しょうが	牛乳	
16	土	生活発表会						
18	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ 沢煮鮎	麦茶 バナナフレークヨーグルト	米、コーンフレーク、砂 糖、マヨネーズ、油	ヨーグルト(無糖)、豚 肉(肩ロース)、卵、鶏 むね肉、ハム	ブロッコリー、バナナ、たま ねぎ、りんご、にんじん、だい こん、キャベツ、ごぼう、菜 ねぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 だし入り卵焼き みそ汁 ほうれん草とえのき	牛乳 じゃがいもフォックチャ	米、じゃがいも、ホッ トケーキ粉、砂糖、油、 オリーブ油	牛乳、卵、鶏もも肉、 みそ、ハム、チーズ、 粉チーズ	だいこん、ほうれんそう、 にんじん、えのきたけ、 しょうが	野菜ジュース
20	水	☆クリスマス献立の日☆ カレーピラフ クリームスープ ローストチキン オーロラサラダ	牛乳 トライフル	米、ホットケーキ粉、マ ヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、生クリーム、ウイ ナーソーセージ、ヨーグ ルト(無糖)、卵、さけ	クリームコーン缶、たまねぎ、ト マト、みかん、ブロッコリー、い ちごりんご、ブルーベリー、キャ ベツ、キウイフルーツ、カリフラワー、 にんじん、コーン缶、赤ピーマン、 パセリ	牛乳
21	木	ごはん さわらの照り焼き 付け合わせ ブロッコリー ほうれん草のごま和え	さつまい ほうじ茶 ミルクもち	米、さつまいも、砂 糖、片栗粉	さわら、牛乳、豚肉(も も)、みそ、油揚げ、き な粉	ほうれんそう、ブロッコ リー、にんじん、ごぼう、 ねぎ、すりごま	牛乳
22	金	南瓜入りみそ煮込みうどん れんこんのきんぴら みかん	牛乳 いちごジャムサンド	ゆでうどん、食パン、 砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、み そ	みかん、かぼちゃ、れんこ ん、にんじん、だいこん、 ごぼう、いちごジャム、ね ぎ、ごま	牛乳
23	土	ホットドッグ ポトフ バナナ	牛乳 かし	コッペパン、じゃがい も、マーガリン	牛乳、ウインナーソ ーセージ、鶏もも肉	バナナ、はくさい、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、 いちごジャム	牛乳
25	月	麻婆丼 拌三系 わかめスープ	牛乳 牛乳かりんどう	米、砂糖、はるさめ、 油、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、ハム、赤みそ	にんじん、たまねぎ、きゅう り、ピーマン、生わか め、菜ねぎ、干しいた け、ごま、にんにく、しょう が	牛乳
26	火	ごはん 煮魚 あかう チーズサラダ みそ汁 白菜とえのき	牛乳 みかん せんべい	米、砂糖	牛乳、あかうお、チー ズ、みそ	みかん、はくさい、きゅう り、キャベツ、ごぼう、えの きたけ、にんじん、しょう が	鉄分入りジュース
27	水	ナポリタン ヨーグルトサラダ コンソメスープ	牛乳 かし	スパゲティ、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、 豚肉(もも)、ウインナー ソーセージ、生クリーム、 粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、りんご、みかん 缶、バナナ、パイン缶、に んじん、マッシュルーム 缶、ピーマン	牛乳
28	木	三色丼 じゃがいものバター煮 みそ汁 なめこ豆腐	牛乳 かし	米、じゃがいも、砂糖、 バター	牛乳、鶏ひき肉、絹ご し豆腐、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、 なめこ、コーン缶、にんじ ん、焼きのり、しょうが	牛乳
29	金	焼きそば 豚汁 みかん	牛乳 かし	焼きそばめん、さとい も(冷凍)、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ウ インナーソーセージ、 いか、豚肉(肩ロ ース)、みそ、油揚げ	みかん、キャベツ、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、 板こんにやく、ねぎ、ごぼ う、ピーマン	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

・なんとなく慌ただしい12月。子ども達の生活リズムは普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど、特に意識して生活リズムを大切に、元気に過ごしましょう。

- * 13日:お楽しみ給食の日 さとみ先生のおすすめ献立です
 - * 20日:クリスマス献立の日
 - * 22日:冬至献立の日
- 年末には、鏡餅作りを予定しています

旬の食べ物

- ・さば
- ・ブロッコリー
- ・小松菜
- ・白菜
- ・みかん

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー 590 kcal	たんばく質 22.8 g	脂質 18.9 g	塩分 2.1 g	鉄 2.6 mg	カルシウム 266 mg	ビタミンC 41 mg	食物繊維 4.3 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー 494 kcal	たんばく質 19.3 g	脂質 16.4 g	塩分 1.7 g	鉄 2.2 mg	カルシウム 247 mg	ビタミンC 32 mg	食物繊維 3.4 g