

# 12月献立予定表

2023年

しんあい保育園

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	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																
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの						きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの																	
1	金	☆もも組職員イチオシメニュー☆ フルーツポンチ 三色丼 パンサンデー すまし汁	牛乳 りんごジャムサンド	米、ロールパン、砂糖、りんごジャム、はるさめ、★焼ふ、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、★ハム、生わかめ	ほうれんそう、バナナ、みかん缶、きゅうり、パン缶、にんじん、葉ねぎ	牛乳	18	月	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	牛乳 クリスタルゼリー	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ	牛乳、豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セロリー、コーン缶、グリーンピース	牛乳																
2	土	中華丼 わかめスープ バナナ	プリン(卵不使用) 幼児: せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、にんじん、コーン缶	牛乳	19	火	ごはん 豆腐とツナの照り焼き 春雨サラダ みそ汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、砂糖、★パン粉、油、はるさめ、無塩バター、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、◎卵、みそ、生クリーム	バナナ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳																
4	月	ロールパン スペイン風オムレツ スパゲティサラダ 野菜スープ	ヨーグルト 麦茶 しらすおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、油	ヨーグルト、◎卵、★ハム、牛乳、ツナ水煮缶、★ベーコン、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう	牛乳	20	水	ごはん 焼塩鮭 納豆和え みそ汁	牛乳 ◎あんぱん	米	牛乳、さけ(塩)、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、生わかめ、かつお節	ほうれんそう、はくさい、もやし、にんじん	牛乳																
5	火	肉みそうどん ひじきのナムル かき玉汁 りんご	牛乳 麩のラスク	ゆでうどん、無塩バター、★焼ふ、片栗粉、砂糖、バター、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、◎卵、赤みそ、ひじき	たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳	21	木	トナカイランチ ブロッコリー チキンのトマト煮 クリスマスデザート	牛乳 ◎デコレーションケーキ いちご組: ゼリー	米、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、★ウインナー、焼きのり、ホイップクリーム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、セロリー、いちご	カルシウム																
6	水	ごはん 鯖のごまパン粉焼き お浸し みそ汁	牛乳 やきいも	米、さつまいも、★パン粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、みそ、生わかめ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが、葉ねぎ	牛乳	22	金	●冬至● ほうとう風うどん 青のりポテトビーンズ ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、やまといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、だいす水煮、鶏もも肉、みそ、◎卵、豚ひき肉、あおのり	はくさい、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳																
7	木	ごはん 鶏の照焼き うの花煮 みそ汁	牛乳 ◎カステラ	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、おから、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	カルシウム	23	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖、★焼ふ、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース	牛乳																
8	金	冬のカレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カリフラワー、だいこん、コーン缶	牛乳	25	月	☆お楽しみ献立☆ コーンスープ ロールパン コロッケ トマト	麦茶 おほかおにぎり	じゃがいも、ロールパン、米、小麦粉、★パン粉、油、バター	ヨーグルト、牛乳、豚ひき肉、◎卵、かつお節	たまねぎ、トマト、クリームコーン缶、にんじん	牛乳																
9	土	生活発表会							26	火	ごはん 千草焼き ブロッコリー中華和え のっぺい汁	牛乳 ★さつまいもと栗のタルト	米、さといも、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、★なると	ブロッコリー、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ	牛乳															
11	月	ごはん ひじき入り肉団子 大根の煮物 みそ汁	牛乳 プリン(卵不使用) 幼児: せんべい	米、片栗粉、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、★さつま揚げ、みそ、ひじき、こんぶ	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、葉ねぎ、しょうが	牛乳	27	水	五目ラーメン 金時煮豆 りんご	牛乳 豆腐のホットケーキ	★ゆで中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、金時豆、★なると	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	カルシウム																
12	火	スタミナ焼き肉丼 ごまドレサラダ たまごスープ バナナ	ジュース せんべい 幼児: ウエハース	米、★卵不使用マヨネーズ、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、◎卵、★ハム、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、にら	麦茶(歯科検診のため)	28	木	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナヨーグルト	牛乳 ◎クッキー 幼児: せんべい	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳																
13	水	食パン ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのソテー ヨーグルト	麦茶 ハムピラフ	食パン、じゃがいも、米、油、バター、砂糖	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、★ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	牛乳	29	金	スパゲティミートソース 野菜スープ ミニゼリー	ジュース せんべい	スパゲティ、油、片栗粉	豚ひき肉、★ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、ビュレ、セロリー	牛乳																
14	木	煮込みうどん フライドポテト ミニゼリー	牛乳 肉まん	ゆでうどん、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、★なると	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	カルシウム	献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立はりんご組の希望を入れました。																							
15	金	ごはん さばのみそ煮 ひじきサラダ すまし汁	牛乳 ◎クリームパン	米、砂糖、油	さば、絹ごし豆腐、みそ、ツナ油漬、生わかめ、ひじき	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン缶、しょうが	牛乳	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="5" style="width: 20%;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td style="width: 20%;">エネルギー</td> <td style="width: 20%;">534 kcal</td> <td style="width: 20%;">鉄</td> <td style="width: 20%;">1.9 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.3 g</td> <td>カルシウム</td> <td>182 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.1 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>28 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.2 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3.5 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	534 kcal	鉄	1.9 mg	たんぱく質	19.3 g	カルシウム	182 mg	脂質	16.1 g	ビタミンC	28 mg	塩分	2.2 g	食物繊維	3.5 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	534 kcal	鉄	1.9 mg																											
	たんぱく質	19.3 g	カルシウム	182 mg																											
	脂質	16.1 g	ビタミンC	28 mg																											
	塩分	2.2 g	食物繊維	3.5 g																											
	16	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	ジュース ビスケット	米、砂糖、★焼ふ	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳	※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。																						

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。