

2023年度 12月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1 金	○	麦ご飯 ふかし芋 さばのみそ煮 大根サラダ 小松菜のすまし汁	さば みそ ロースハム 豆腐	大根 人参 きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	米 押麦 さつまいも 砂糖 マヨネーズ	麦茶 オレンジ蒸しパン	<p>今月の旬</p> <p>〈鱈 たら〉 一年中スー パーで見か ける魚です が、12月～3 月に旬を迎 えます。 たらは、ク セがない魚 なのでどん な味付けに 合います。給 食では、オー ロラソース焼 き にして食 べます。</p> 
2 土	○	カレーライス チーズ 果物 野菜スープ	豚もも肉 チーズ ウインナー	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 果物 キャベツ 人参 たまねぎ	米 押麦 カレールウ じゃがいも	麦茶 カステラ	
4 月	○	みそラーメン 焼きポテト 小魚 果物	豚もも肉 なたと みそ いわし	白菜 もやし 人参 たけのこ しめじ ねぎ	中華生麺 ごま油 じゃがいも 油 砂糖 ごま	麦茶 シュガーパイ	
5 火	○	麦ご飯 果物 たらのオーロラソース焼き ブロッコリー コーンサラダ みそ汁	たら 油揚げ みそ	果物 果物 ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ コーン もやし 玉ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 ハバロア	
6 水	○	食パン 果物 チーズハンバーグ 人参グラッセ れんこんサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 豆腐 バター チーズ ツナ	果物 玉ねぎ 人参 れんこん 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ 星型人参 キャベツ	食パン パン粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも	麦茶 わかめおにぎり	
7 木	○	麦ご飯 果物 鮭のパン粉焼き ブロッコリー 大豆の磯煮 みそ汁	生鮭 粉チーズ 青のり ひじき 油揚げ 大豆水煮 みそ 豆腐 わかめ	果物 ブロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 パン粉 油 油 砂糖	麦茶 ヨーグルト	
8 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き ナムル 白菜のみそ汁	鶏もも肉 みそ	果物 もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 白菜	米 押麦 マーマレード ごま ごま油	麦茶 ココアクッキー	
9 土	○	焼うどん ウインナー ブロッコリー 果物 中華スープ	豚もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ブロッコリー 果物 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ	油 うどん ごま油	麦茶 クッキー	
11 月	○	麦ご飯 果物 コロケ ツナサラダ みそ汁	豚ひき肉 ツナ みそ	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ えのき ねぎ	米 押麦 じゃがいも パン粉 油 砂糖 油 麩	麦茶 プリン ウエハース	
12 火	○	麦ご飯 果物 カレイのごま照り焼き ブロッコリー 千草和え すまし汁	カラスカレイ 油揚げ わかめ 豆腐	果物 ブロッコリー キャベツ ほうれん草 人参 しらたき もやし 人参	米 押麦 ごま 砂糖 砂糖 ごま油	麦茶 焼芋	
13 水	○	麦ご飯 果物 花シウマイ 中華春雨サラダ 白菜のみそ汁	豚ひき肉 豆腐 ロースハム みそ 油揚げ	玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 きゅうり キャベツ 人参 白菜 しいたけ	米 押麦 ごま油 片栗粉 パン粉 シウマイの皮 ごま 砂糖 春雨 ごま油	麦茶 マカロニきな粉	
14 木	○	麦ご飯 果物 さばの薬味ソース焼き いんげんの胡麻和え みそ汁	さば 油揚げ みそ	果物 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 砂糖 砂糖 ごま じゃがいも	麦茶 揚げパン	
15 金	△	黒米ご飯 ケーキ 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ トマトポトフ	生クリーム 鶏もも肉 ツナ ウインナー	いちご きゅうり 人参 玉ねぎ 人参 大根 トマト缶	米 黒米 ロールケーキ 砂糖 砂糖 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	麦茶 シリアルバー	
16 土	○	中華丼 焼きポテト ゼリー 野菜スープ	豚もも肉 なたと	白菜 人参 筍 玉ねぎ ピーマン 椎茸	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油	麦茶 せんべい	
18 月	○	きのこうどん さつまいもの天ぷら キャベツのおかか和え 果物	鶏もも肉 油揚げ かつお節	玉ねぎ もみじ人参 椎茸 しめじ えのき ねぎ キャベツ 人参 果物	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	麦茶 肉まん	
19 火	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き ブロッコリー 中華大根サラダ すまし汁	生鮭 みそ 帆立水煮 豆腐	果物 ブロッコリー きゅうり 人参 大根 玉ねぎ しいたけ 星型人参	米 押麦 砂糖 ごま油 砂糖	麦茶 大学芋	
20 水	○	食パン 果物 チキンカツ シルバーサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 ロースハム	果物 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 えのき	食パン 小麦粉 パン粉 油 春雨 マヨネーズ	麦茶 ペンネナポリタン	
21 木	○	麦ご飯 果物 さわらの香味焼き 茹でキャベツ ひじき煮 豚汁	さわら かつお節 ひじき 油揚げ 豚もも肉 豆腐 みそ	果物 ねぎ キャベツ 人参 いんげん 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 椎茸 白菜	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 サンドパン	
22 金	○	麦ご飯 果物 クリスピーチキン ブロッコリー かぼちゃのそぼろ煮 わかめのスープ	鶏もも肉 鶏ひき肉 わかめ	果物 ブロッコリー かぼちゃ 筍 人参 ねぎ	米 押麦 コーンフレーク 砂糖 片栗粉	麦茶 たこ焼き	
23 土	○	チキンライス 小魚 果物 コンソメスープ	鶏もも肉 いわし ベーコン	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン 果物 キャベツ 玉ねぎ 人参	米 押麦 ごま 砂糖	麦茶 クッキー	
25 月	○	麦ご飯 果物 キッズナゲット フレンチサラダ コーン豆乳スープ	鶏ひき肉 鶏もも肉 豆腐 ロースハム 豆乳	果物 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	米 押麦 パン粉 片栗粉 油 砂糖 油	麦茶 米粉のケーキ	
26 火	○	麦ご飯 ゼリー カレイのカレー風味焼き ブロッコリー 切干大根煮 みそ汁	カラスカレイ 油揚げ みそ	ブロッコリー 切干大根 人参 いんげん 大根 しいたけ	米 押麦 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 バナナ	
27 水	○	スパゲティミートソース チーズサラダ 果物 野菜スープ	豚ひき肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん きゅうり 人参 キャベツ レモン 果物 もやし 人参 しめじ	スパゲティ 油 砂糖 油 砂糖	麦茶 塩昆布おにぎり	
28 木	○	麦ご飯 果物 魚のフライ ほうれん草ともやしの磯和え みそ汁	しいら のり かつお節 油揚げ みそ	果物 ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ	米 押麦 パン粉 油 ごま油	麦茶 ふわっとふー	
29 金	○	ハヤシライス ポテトサラダ チーズ 果物	豚もも肉 ツナ チーズ	人参 玉ねぎ しめじ いんげん きゅうり 人参 果物	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも マヨネーズ	麦茶 キャラメルコーン	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています
 ※ 栄養価は、お昼とおやつ合計です。 教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
 ※ 仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	497kcal	20.9g	17.1g	1.8g
幼児	549kcal	22.4g	16.8g	2.1g



冬野菜

冬野菜は、寒さで凍ることが無いよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いと言われています。とって甘くておいしい冬野菜の旬を逃さないようにたくさん食べましょう！

クリスマスメニュー

あゆのさとでは、15日にクリスマス会を行います。給食では、いちごを乗せたミニケーキを提供します。楽しみにしていてね♡