

2023年12月 食事予定献立表



栄養士：たのうえ みか

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1	金	ぶり大根 さつまいものみそ汁	ぶり(40) みそ(9)	だいこん(40)きぬさや(2) しょうが(0.5) たまねぎ(24)しめじ(8) にら(2)		醤油 みりん 酒 いりこだし	えびしお	12/1 おからドーナツ・麦茶 おから(4)卵(7)牛乳(6)油 ホットケーキミックス(23)砂糖(4) 12/18 スノーボールクッキー 麦茶	チャーハン 卵スープ
18	月	炊き込みごはん	油揚げ(8)	干しひじき(0.7)にんじん(7)	五分つき米	醤油 酒	麦茶		
2	土	ハヤシライス カラフルサラダ	牛肉(18) カニカマ(10)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3) はくさい(35)コーン(3) ほうれんそう(12)	じゃがいも(25) 五分つき米 油	ハヤシルウ ドレッシング	ベジタブル スティック	12/2 グリーンコープのおやつ ミルクココア 12/13 おからドーナツ 麦茶	五目炒飯 オニオンスープ
13	水	果物		りんご(50)			麦茶		
4	月	鮭のみそマヨ焼き はくさいの昆布和え すまし汁	鮭(40) みそ(4) かまぼこ(8)	こねぎ(2) はくさい(32)にんじん(8)ピーマン(5) もやし(18)干しいたけ(0.8) ふかねぎ(3)	マヨネーズ	みりん 酒 塩 昆布 鰹・昆布だし 醤油	クッキー	12/4 スノーボールクッキー・麦茶 小麦粉(13)バター(3)砂糖(4) 卵(4)ベーキングパウダー(0.6) バニラエッセンス 粉砂糖 12/22 アップルパイ・麦茶	
22	金	ごはん			五分つき米		麦茶		
5	火	酢豚 まいたけのスープ	豚こま肉(30)	たまねぎ(28)ピーマン(7)にんじん(10) しいたけ(8)たけのこ(18) だいこん(26)まいたけ(12) こまつな(6)	油 片栗粉 砂糖 ごま	ケチャップ 醤油 みりん 酢 中華だし 醤油	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ
19	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	みそ汁
6	水	中華丼 もずくスープ	えび(18)いか(18) かまぼこ(8)	はくさい(36)チンゲンサイ(14) きくらげ(0.5) もずく(12)だいこん(22) みずな(6)えのき(7)	五分つき米 油 片栗粉	中華だし 醤油 みりん 中華だし 醤油	たまねぎ スナック	12/6 フルーツ白玉・麦茶 白玉粉(18)絹ごし豆腐(12) 砂糖(4)りんご(15)みかん缶(12) 12/20 グリーンコープのおやつ ミルク	五目炒飯 卵スープ
20	水	中華ナムル	ハム(12)	きゅうり(18)もやし(27)にんじん(13)	ごま油 砂糖	みりん 醤油 酢	麦茶		
7	木	魚のフライ ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁	白身魚(40)卵(4) プロセスチーズ(5) 豆腐(23) みそ(9)		パン粉 小麦粉 油	酒 こしょう ケチャップ ドレッシング いりこだし	星せんべい	グリーンコープのおやつ	おにぎり
26	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	みそ汁
8	金	鶏肉の洋風卵とじ ポトフ	鶏もも肉(28) 卵(8) ウインナー(16)	キャベツ(30)にんじん(8)エリンギ(10) グリーンピース(3) たまねぎ(23)にんじん(8) ブロッコリー(13)	オリーブ油	醤油 コンソメ コンソメ 醤油	たまねぎ スナック	12/8 グリーンコープのおやつ ミルクココア 12/25 ラスク 麦茶	ピラフ 卵スープ
25	月	ごはん			五分つき米		麦茶		
9	土	和風スパゲティ かぼちゃの豆乳スープ	ベーコン(13) 豆乳(50)	しめじ(10)ピーマン(7) たまねぎ(28)えのき(7) かぼちゃ(40)はくさい(18) エリンギ(8)パセリ(0.5)	スパゲティ麺(40) 油 マーガリン	醤油 こしょう コンソメ 醤油	小魚 せんべい	12/9 ラスク・麦茶 食パン(30)砂糖(4) マーガリン(4) 12/23 グリーンコープのおやつ ミルクココア	
23	土	果物		パナナ(50)			麦茶		
11	月	厚揚げの煮物 なめこのみそ汁	厚揚げ(30) ちくわ(8) みそ(9)	だいこん(35)干しいたけ(0.5) きぬさや(2)にんじん(8) なす(18)なめこ(8) ふかねぎ(3)わかめ(7)	こんにゃく(12) 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん いりこだし	おにぎり せんべい	12/11 アップルパイ・麦茶 パイシート(30)りんご(30) 卵(3)砂糖(5)レモン汁(1) 12/27 フルーツ白玉 麦茶	えびピラフ コーン スープ
27	水	ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	麦茶		
12	火	豚肉とごぼうのうま煮 かきたま汁	豚もも肉(35) 卵(10)	ごぼう(20)たまねぎ(30)にんじん(10) 切干大根(2)いんげん(2) もやし(18)ほうれんそう(4) しめじ(8)	油 砂糖	醤油 みりん 酒 鰹・昆布だし 醤油	ビスケット	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん みそ汁
28	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	
14	木	もちつき会	＜焼きもち＞ もち米 醤油 砂糖 味付けのり	＜やさいのめんつゆ和え＞ にんじん(10)キャベツ(36) こまつな(10)しらす干し(8) めんつゆ ごま	＜豆腐のすまし汁＞ 豆腐(22)たまねぎ(23) しめじ(8)こねぎ(2) 鰹・昆布だし 醤油		クラッカー	グリーンコープのおやつ	おにぎり
							麦茶	ミルクココア	卵スープ
15	金	粗食の日	＜ごはん＞ 五分つき米 きび	＜ししゃも焼き・山川漬け＞ ししゃも(30)山川漬け(4)	＜厚揚げのみそ汁＞ 厚揚げ(20)はくさい(22) しめじ(8)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)		えびしお	がね さつまいも(40) にんじん(6)にら(2)小麦粉(12) 卵(3)砂糖(2) 醤油 塩 油 牛乳	ピラフ コンソメ スープ
							麦茶		
16	土	パンの日	＜セレクトパン＞ カレーウインナーパン(30) タマヨパン(30) ミルクパン(30)メロンパン(30) あんパン(30)ツナマヨパン(30)	＜コロコロスープ＞ だいこん(24)エリンギ(8) にんじん(8)ブロッコリー(8)	＜牛乳＞ 牛乳(180) ＜やさいソテー＞ ベーコン(8)たまねぎ(26)ほうれんそう(10) マーガリン 醤油 こしょう	＜果物＞ ぼんかん(50)	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	
							麦茶	ミルク	
21	木	クリスマスメニュー	＜照り焼きチキン＞ 鶏もも肉(40) 醤油 みりん	＜コンソメスープ＞ たまねぎ(24)えのき(8)みずな(4) にんじん(8) コンソメ 醤油 ＜コーンピラフ＞ ハム(8)コーン(4)パセリ(0.5)マーガリン 五分つき米 コンソメ 醤油	＜さつまいもサラダ＞ さつまいも(26)プロセスチーズ(8) きゅうり(14) マヨネーズ こしょう 醤油		ビスケット	クリスマスケーキ ホットケーキミックス(22)卵(10) 砂糖(4)牛乳(8)生クリーム(8) チェリー缶(5)みかん缶(7) 純ココア マーガリン(4) 粉砂糖 牛乳	かしわ ごはん みそ汁
							麦茶		
29	金	年末保育		年末保育のため利用申し込みをされた方は、 愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。			グリーンコープ のおやつ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	ピラフ 卵スープ
30	土								

★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。

★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。

★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。

★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。

★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

☆12月の旬の食材☆

＜野菜＞かぶ、カリフラワー、みずな、ブロッコリー、しゅんぎく、ふかねぎ、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、だいこん、さといも、さつまいも、やまいも、れんこん

＜果物＞みかん、りんご

＜魚介＞かき、はまち、さわら、さば、たら、ぶり

