

令和5年12月 食事予定献立表



栄養士：うえださやか

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
1	金	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)	こねぎ(2) はくさい(32)にんじん(8)ピーマン(5) 干しいたけ(0.8) ふかねぎ(3)	マヨネーズ そうめん(30)	みりん 酒 塩昆布 鰹・昆布だし 醤油	クッキー	ココアクッキー 小麦粉(13)マーガリン(3)砂糖(4) 卵(4)ベーキングパウダー(0.6) ココア 麦茶
11	月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
2	土	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	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ
16	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
4	月	ちゃんぽん おさつサラダ	豚肉(15) えび(10) ツナ(10)	しめじ(10)キャベツ(35)たまねぎ(20) きゅうり(20) にんじん(8)	中華麺(40) さつまいも(25) マヨネーズ	白湯スープ 醤油 醤油	星せんべい	ハムチーズ蒸しパン チーズ(5)ハム(5) ホットケーキミックス(24) 牛乳 砂糖 卵 麦茶
18	月	果物		みかん(50)			麦茶	麦茶
5	火	ぶり大根 さつまいものみそ汁	ぶり(40) みそ(9)	だいこん(40)にんじん(20) たまねぎ(24)しめじ(8)		醤油 みりん 酒 いりこだし	えびしお	グリーンコープのおやつ
19	火	混ぜごはん	油揚げ(8)	干しひじき(0.7)コーン(3)	五分つき米 砂糖	醤油 酒 みりん	麦茶	ミルク
6	水	もちつき会	<ご飯> 五分つき米	<肉じゃが> 豚こま肉(25)じゃがいも(60)にんじん(10) たまねぎ(25)糸こんにゃく(20)グリーンピース(3) かつおだし 醤油 みりん 砂糖	<豆腐のみそ汁> 豆腐(23)はくさい(20) えのき(8)とうみょう(2) みそ(9) いりこだし		クラッカー	焼きもち もち きな粉(2) 砂糖 塩 きび 麦茶
7	木	魚の竜田揚げ ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁	白身魚(40) ブロッコリー(5) 豆腐(22)		片栗粉	酒 塩 醤油 みりん ドレッシング 鰹・昆布だし 醤油	星せんべい	グリーンコープのおやつ
21	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
8	金	親子丼 もずくスープ	鶏こま肉(28) 卵(20)	たまねぎ(22)にんじん(10) ほうれんそう(5) もずく(12)だいこん(22) みずな(6)	五分つき米 砂糖	醤油 みりん 中華だし 醤油	ビスケット	あんバタートースト 食パン(40) あんこ(20)バター(5)
22	金	中華ナムル		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	麦茶
9	土	クリームシチュー カラフルサラダ	鶏こま肉(18)	たまねぎ(23)にんじん(8) ブロッコリー(15)	じゃがいも(25) 油	シチュールウ ドレッシング	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ
23	土	ロールパン 果物			ロールパン(40)		麦茶	ミルクココア
15	金	パンの日	<セレクトパン> カレーウインナーパン(30) タママヨパン(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)	<ミネストローネ> だいこん(24)じゃがいも(20) にんじん(8)ブロッコリー(8) トマト缶 にんにく(1) マカロニ(4) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <やさしいソテー> ベーコン(8)たまねぎ(26)ほうれんそう(10) エリンギ(8) マーガリン 醤油 こしょう	<果物> ぼんかん(50)	小魚 せんべい	豆腐ドーナツ 絹ごし豆腐(20) ホットケーキミックス(22) きな粉 砂糖 油 麦茶
12	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) 生しいたけ(8)たけのこ(18)バイナッブル(5)	油 片栗粉 砂糖	ケチャップ 醤油 みりん 酢	サラダ クラッカー	グリーンコープのおやつ
26	火	ごはん		だいこん(26)まいたけ(12) みずな(6)	五分つき米		麦茶	ミルク
13	水	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)れんこん(15)生しいたけ(8) グリーンピース(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	アップルロール パイシート(30) りんご(30) 卵(3) 砂糖(5)レモン汁(1) 麦茶
27	水	わかめごはん			五分つき米	わかめご飯の素	麦茶	麦茶
14	木	チャブチェ 中華スープ	合びき肉(25)	たまねぎ(30)にんじん(10) ピーマン(6)にんにく(1)しょうが(1)	ごま油 春雨(20) 砂糖	醤油 鶏がらスープ 中華だし 醤油	ごま スティック	グリーンコープのおやつ
28	木	ごはん		しめじ(8)	五分つき米		麦茶	ミルクココア
20	水	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)さといも(15)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)		えびしお	豆腐ドーナツ 絹ごし豆腐(20) ホットケーキミックス(22) きな粉 砂糖 油 麦茶
25	月	クリスマスメニュー	<からあげ> 鶏もも肉(40) 片栗粉 塩こしょう にんにく しょうが 醤油 酒	<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) マーガリン 五分つき米 コンソメ 醤油	<スパゲティサラダ> スパゲティ麺(10) かにかま(8)きゅうり(18) マヨネーズ こしょう 醤油		ビスケット	クリスマスロールケーキ 小麦粉(22)卵(10) 砂糖(4)牛乳(7)生クリーム(8) もも缶(10)みかん缶(10) 粉糖 麦茶
29 30 31	金 土 日			年末休園になります。				

- ★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。
- ★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご連絡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

