

2023年度12月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		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	午後のおやつ
1 (金)	筑前煮 ひじきのごま酢和え 納豆ごはん	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、アレルギー用マーガリン、油、三温糖、白ごま、上白糖	調製豆乳、鶏もも肉、納豆、高野豆腐	だいこん、にんじん、きゅうり、つきこんにやく、ごぼう、ひじき、粒コーン缶、青ねぎ、干しいたけ、しょうが	ポテトフライ がんばってねクッキー 豆乳
2 (土)	ミックスピラフ ポークビーンズ	米、油、片栗粉、上白糖、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉、ごま油	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリー、粒コーン缶、パセリ	ウインナー 肉まん 牛乳
4 (月)	鮭の西京焼き エビとツナの和風サラダ かぶと油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、クロワッサン、上白糖	牛乳、さけ、チーズキッス、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ、油揚げ	かぶ、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	にんじんせんべい クロワッサン チーズ 牛乳
5 (火)	豚肉のスタミナ焼き じゃが芋のオープン焼き えのき茸と若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、油、上白糖、バター	牛乳、豚肉(もも)、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、にら、わかめ、しょうが、にんにく	レーズン スイートパンプキン 牛乳
6 (水)	鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとコーンの柚子和え しめじともやしのみそ汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、塩こうじ、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、きな粉	キャベツ、もやし、しめじ、わかめ、粒コーン缶、にんじん、ゆず果汁	ポテトフライ きな粉クッキー 牛乳
7 (木)	ガバオライス 白菜とツナの醤油ドレッシング 大根と舞茸の和風スープ	七分つき米、小麦粉、油、上白糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、シーチキン	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、まいたけ、きゅうり、レモン果汁、にんにく	ウインナー 紅芋ちんすこう 牛乳
8 (金)	サワラの塩焼き 小松菜の白和え さつま芋と白菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも(皮付)、小麦粉、黒砂糖、三温糖、油、白ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ	はくさい、こまつな、にんじん、つきこんにやく、青ねぎ	レーズン 黒糖蒸しパン 牛乳
9 (土)	やきとり丼 大根と若布のみそ汁	米、さつまいも、アレルギー用マーガリン、片栗粉、油、上白糖、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ	だいこん、白ねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、わかめ	ウインナー 米粉の黒ごまクッキー 牛乳
11 (月)	厚揚げステーキ ごぼうとパプリカのきんぴら 若布と水菜のすまし汁 ごはん	七分つき米、三温糖、白ごま、油、ごま油、黒ごま	牛乳、絹厚揚げ、油揚げ、八丁みそ	ごぼう、つきこんにやく、水菜、にんじん、三度豆、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ	ポテトフライ きつねおにぎり 牛乳
12 (火)	すき焼き風煮込み 粉ふき芋 麩と玉葱のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、ふ、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、つきこんにやく、しゅんぎく、ブルーベリージャム、青ねぎ	ウインナー ブルーベリージャムクッキー 牛乳
13 (水)	ポークカレー (完了:肉じゃが) ごぼうサラダ きゅうりスティック	米、じゃがいも、もち、油、白ごま、三温糖、上白糖	調製豆乳、豚肉(もも)、マヨドレ、みそ、桜えび	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、つきこんにやく、三度豆、粒コーン缶	レーズン エビののしもち 豆乳
14 (木)	あんかけラーメン キャベツとツナのサラダ 田作り(完了:タイの煮物)	焼きそばめん、小麦粉、上白糖、片栗粉、ごま油、三温糖、油、白ごま	牛乳、豚肉(ばら)、ゆであずき缶、えび(むき身)、シーチキン、煮干し、ちくわ、マヨドレ	キャベツ、もやし、にんじん、粒コーン缶	にんじんせんべい 小豆の蒸しパン 牛乳
15 (金)	鮭の西京焼き エビとツナの和風サラダ かぶと油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、ビーフン、油、上白糖、ごま油	牛乳、さけ、えび(むき身)、シーチキン、豚肉(もも)、マヨドレ、油揚げ	かぶ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、粒コーン缶	干し芋 炒めビーフン 牛乳

* 昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間に一度同じ献立)にしています。【麺類・カレーは除く】
繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後のおやつ)			午前のおやつ(乳児のみ)
		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	午後のおやつ
16 土	ミックスピラフ ポークビーンズ	米、ロールパン、油	牛乳、シーチキン、えび(むき身)、豚肉(もも)、大豆	りんご、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、セロリ、粒コーン缶、パセリ	ウインナー 黒糖ロール りんご 牛乳
18 月	☆ラッキー人参デコ 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとコーンの柚子和え しめじともやしのみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、塩こうじ、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、ピザ用チーズ、みそ	キャベツ、もやし、しめじ、わかめ、粒コーン缶、にんじん、ゆず果汁	レーズン じゃがチーズ 牛乳
19 火	ポークカレー (完了:肉じゃが) ごぼうサラダ きゅうりスティック	米、じゃがいも、ロールパン、油、白ごま、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、マヨドレ、みそ	みかん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、つきこんにゃく、三度豆、粒コーン缶、レーズン	ウインナー レーズンパン みかん 牛乳
20 水	サワラの塩焼き 小松菜の白和え 大根と人参のみそ汁 ごはん	七分つき米、米、三温糖、白ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ、八丁みそ	にんじん、だいこん、こまつな、つきこんにゃく、わかめ	干し芋 五平もち 牛乳
21 木	豚肉のスタミナ焼き じゃが芋のオープン焼き えのき茸と若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、米、油、上白糖、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、みそ、ちりめんじゃこ	たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、にら、わかめ、しょうが、にんにく	にんじんせんべい 胡麻としらすのおにぎり 牛乳
22 金	ガパオライス 白菜とツナの醤油ドレッシング 大根と舞茸の和風スープ	七分つき米、さつまいも、上新粉、三温糖、油	調製豆乳、鶏ひき肉、シーチキン	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、まいたけ、きゅうり、レモン果汁、にんにく	ポテトフライ 【和菓子の日】 鬼まんじゅう 豆乳
23 土	やきとり丼 大根と若布のみそ汁	さつまいも、米、片栗粉、油、上白糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ	だいこん、白ねぎ、にんじん、もやし、しいたけ、わかめ	ウインナー 焼き芋 牛乳
25 月	🎄クリスマスメニュー🎄 ミックスピラフ 鶏肉のカレー焼き Xmasツリーのポテトサラダ 白菜とツナの和風スープ	米、じゃがいも、油、上白糖	調製豆乳、鶏もも肉、シーチキン、えび(むき身)、マヨドレ	はくさい、にんじん、きゅうり、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、ココナッツミルク、りんご、しめじ、粒コーン缶、パセリ、にんにく	にんじんせんべい 米粉のクリスマスパフェ(ココアクリーム) 豆乳
26 火	筑前煮 ひじきのごま酢和え 納豆ごはん	七分つき米、じゃがいも、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、油、三温糖、白ごま、上白糖	牛乳、鶏もも肉、納豆、高野豆腐	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、つきこんにゃく、ごぼう、ひじき、粒コーン缶、青ねぎ、干しいたけ、しょうが	レーズン 麩ラスク みかん 牛乳
27 水	すき焼き風煮込み 粉ふき芋 麩と玉葱のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、もち米、ふ、油、三温糖、上白糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、つきこんにゃく、しゅんぎく、青ねぎ	ウインナー かきもち 牛乳
28 木	あんかけラーメン キャベツとツナのサラダ 田作り(完了:タイの煮物)	焼きそばめん、さつまいも、片栗粉、バター、ごま油、三温糖、油、白ごま	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、シーチキン、煮干し、ちくわ、マヨドレ	キャベツ、もやし、にんじん、粒コーン缶	ポテトフライ さつまいもバター 牛乳

◎ 12月22日(金)は「和菓子の日」です。

今月は「鬼まんじゅう」です。角切りにしたさつまいもの角が鬼のツノや金棒にみえることからこの名がついたそうです。

エネルギー	537 / 425 (kcal)
タンパク質	21.5 / 16.1 (g)
脂質	16.9 / 13.8 (g)
食塩	2.0 / 1.5 (g)

◎ 旬の食材

ゆず・さつまいも・きのこ・白菜・こまつな
水菜・みかん・りんご

