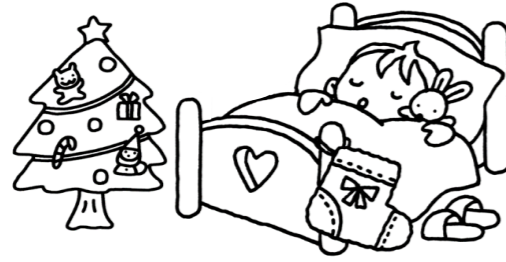


2023年12月



# たのしい食事だより



保育課

日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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	調味料		
1	金	牛乳 りんご	ごはん 豚肉のしょうが炒め そうめん汁	牛乳 ☆ジャムサンド	米 油 そうめん 食パン ジャム	豚肉 牛乳	(りんご) しょうが 玉ねぎ キャベツ オレンジ えのきたけ 人参 わかめ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	574	23.6
4	月	牛乳 塩せんべい	根菜カレー ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 ☆豆乳の杏仁豆腐	(塩せんべい) 米 油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 ツナ缶 牛乳 豆乳	玉ねぎ れんこん ごぼう 人参 大根 ブロッコリー コーン缶 みかん 粉寒天 パイン缶 もも缶	カレーウ マヨ・ドレ アーモンドエッセンス	556	20.2
5	火	飲むヨーグルト ポーロ	ごはん 回鍋肉 野菜スープ りんご	牛乳 せんべい	(ポーロ) 米 油 砂糖 せんべい	(飲むヨーグルト) 豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ 玉ねぎ しいたけ 大根 コーン缶 ねぎ りんご	みそ 酒 しょうゆ 中華の素 塩	535	20.3
6	水	野菜ジュース チーズ	ごはん そぼろ煮 カレーうどん パイナップル	飲むヨーグルト ☆サターアングギー	米 油 砂糖 片栗粉 うどん 小麦粉	(チーズ) 鶏ミンチ かまぼこ 油揚げ 飲むヨーグルト	(野菜ジュース) 大根 人参 グリンピース 玉ねぎ ねぎ パイナップル	かつお節(だし) しょうゆ カレーウ B.P	555	16.5
7	木	牛乳 りんご	ごはん 白身魚の唐揚げとポテトフライ チンゲンサイスープ 付け合せ	牛乳 かりんとう	米 片栗粉 じゃがいも 油 かりんとう	白身魚 牛乳	(りんご) チンゲンサイ もやし コーン缶 キャベツ 人参	塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	513	19.9
8	金	牛乳 ウエハース	ごはん 大豆と豚肉のケチャップ煮 コンソメスープ ゆかりあえ	牛乳 パイナップル あられ	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 あられ	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース カリフラワー しめじ パセリ キャベツ 白菜 パイナップル	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう ゆかり	507	22.6
11	月	牛乳 パイナップル	五目おこわ すまし汁 和風サラダ	牛乳 ☆あけぼのケーキ	米 もち米 油 砂糖 ごま油 小麦粉	鶏肉 花かつお しらす干し 牛乳	(パイナップル) ごぼう 切干大根 グリンピース 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 人参	しょうゆ かつお節(だし) 塩 酢 B.P	540	21.4
12	火	牛乳 オレンジ	ごはん みそかつ すまし汁 付け合せ	飲むヨーグルト せんべい	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 豚肉 飲むヨーグルト	(オレンジ) 小松菜 しめじ わかめ キャベツ 玉ねぎ 人参	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	545	21.3
13	水	牛乳 パナナ	三色ごはん みそ汁 お浸し	牛乳 お祝いデザート	米 砂糖 油 お祝いデザート	卵 鶏ミンチ 油揚げ 花かつお 牛乳	(バナナ) 法れん草 もやし 玉ねぎ かいわれ 白菜 しゅんぎく 人参	塩 しょうゆ かつお節(だし) みそ	558	21.2
14	木	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 豚汁 酢の物	牛乳 ☆わらびもち	(ポーロ) 米 砂糖 わらびもち粉 黒砂糖	さわら 豚肉 牛乳 きな粉	しょうが 大根 人参 しいたけ ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	みりん 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩	515	23.9
15	金	フルーツジュース チーズ	米粉ロール ポトフ スパゲティサラダ パイナップル	牛乳 ビスケット	米粉ロール じゃがいも スパゲティ ビスケット	(チーズ) ウインナー ハム 牛乳	(フルーツジュース) キャベツ 玉ねぎ かぶ パセリ きゅうり 人参 コーン缶 パイナップル	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	529	21.4
18	月	牛乳 パナナ	スタミナチャーハン 春雨スープ マカロニサラダ	牛乳 ☆ういろろ	米 ごま油 春雨 マカロニ 上新粉 小麦粉 砂糖	焼き豚 豆腐 ツナ缶 牛乳	(バナナ) にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	526	19.6
19	火	牛乳 ウエハース	ごはん さばの竜田揚げ のっぺい汁 付け合せ	飲むヨーグルト オレンジ あられ	(ウエハース) 米 片栗粉 油 さといも あられ	(牛乳) さば 飲むヨーグルト	人参 大根 ごぼう ねぎ カリフラワー ブロッコリー オレンジ	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	505	18.3
20	水	牛乳 ポーロ	コーンライス ハッシュドボーク 白菜スープ フレンチサラダ	牛乳 クリスマスデザート	(ポーロ) 米 油 砂糖 クリスマスデザート	豚肉 ハム 牛乳	コーン缶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 白菜 しめじ パセリ キャベツ きゅうり りんご	コンソメの素 ハヤシルウ 酢 塩	615	20.5
21	木	飲むヨーグルト みかん	ごはん 筑前煮 とろみ汁 納豆あえ	牛乳 ☆なんきん揚げ	米 さといも 油 砂糖 片栗粉 黒ごま	(飲むヨーグルト) 鶏肉 豆腐 納豆 牛乳	(みかん) れんこん 人参 ごぼう <b>こんにゃく</b> かぶ えのきたけ かいわれ 小松菜 かぼちゃ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	541	22.1
22	金	フルーツジュース チーズ	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 バナナ	牛乳 ビスケット	米 油 ごま 焼麩 ビスケット	(チーズ) 豚肉 牛乳	(フルーツジュース) にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 かいわれ バナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	523	19.6
25	月	牛乳 りんご	豚丼 みそ汁 白あえ	野菜ジュース せんべい チーズ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま せんべい	(牛乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 チーズ	(りんご) 玉ねぎ グリンピース わかめ 法れん草 人参 <b>糸こんにゃく</b> しいたけ 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 みそ	529	22.8
26	火	牛乳 みかん	ごはん 和風ハンバーグ すまし汁 おかかあえ	牛乳 かりんとう	米 パン粉 油 ながいも かりんとう	鶏ミンチ 豆腐 花かつお 牛乳	(みかん) 人参 玉ねぎ コーン缶 小松菜 えのきたけ かいわれ チンゲンサイ もやし	塩 こしょう ケチャップ ソース かつお節(だし) しょうゆ	506	21.6
27	水	牛乳 塩せんべい	ツナ入りまぜごはん みそ汁 ポテトサラダ	飲むヨーグルト りんご	(塩せんべい) 米 油 砂糖 じゃがいも	(牛乳) ツナ缶 豆腐 ハム 飲むヨーグルト	ひじき 人参 グリンピース 大根 わかめ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 りんご	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	501	18.7
28	木	牛乳 ウエハース	チキンピラフ 春雨スープ コーンサラダ	牛乳 パナナ	(ウエハース) 米 油 バター 春雨 砂糖	鶏肉 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 バナナ	コンソメの素 塩 こしょう 酢	500	19.6
毎	土	飲むヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

注) B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング  
\* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください  
\* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください