

12月献立表

令和5年 12月

[未満児]

		1(金)	2(土)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	おやつ昆布(朝) おやつつこぶ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやつつりこ(朝) かえりちりめん	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	スナックパン スナックパン	コーンフレーク コーンフレーク	バナナ バナナ	
	麦ご飯 米 米粒麦	チキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース	ドライカレー 米 米粒麦 あいびき たまねぎ にんじん スイートコーン だいず カレーウ ウスターソース こしょう なたね油 干しぶどう グリーンピース	麦ご飯 米 米粒麦	しょうゆラーメン 中華めん カットわかめ りよくとうもやし 根深ねぎ 焼き豚 鶏がらスープ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう ごま油 鶏がらスープ	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦
	鶏のレモン煮 鶏むね 清酒 食塩 かたくり粉 なたね油 車糖 こいくちしょうゆ 水 レモン	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	コンソメスープ・ はくさい ベーコン ぶなしめじ コンソメ 食塩	鶏のつくね焼き 鶏ひき肉 たまねぎ 食塩 料理酒 こしょう しょうが パン粉 鶏卵 調理油 混合だし 車糖 みりん風調味料	しょうゆラーメン こいくちしょうゆ 食塩 こしょう ごま油 鶏がらスープ	豆腐入り松風焼き 鶏ひき肉 ソフト豆腐 根深ねぎ たまねぎ パン粉 普通牛乳 鶏卵 車糖 赤だしみそ ごま	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦
和風サラダ キャベツ にんじん りよくとうもやし カットわかめ スイートコーン ドレッシングタイプ和風調味料	カップゼリー ゼリー	桃とバナナのヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト バナナ	小松菜のお浸し こまつな にんじん かつお削り節 車糖 こいくちしょうゆ 生竹輪	旬のフルーツ ..	キャベツとベーコンのソテー キャベツ スイートコーン ベーコン 食塩 こしょう なたね油	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	
みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし			みそ汁・ 大根 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし		かき玉汁・ 鶏卵 ほうれんそう 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳
	ココナッツクッキー マーガリン 和三盆糖 鶏卵 アーモンド ベーキングパウダー バニラオイル ココナッツパウダー こむぎ	せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ	ツナサンド 食パン マーガリン まぐろ缶詰 マヨネーズ	豆腐入りみたらし団子 白玉粉 ソフト豆腐 車糖 こいくちしょうゆ 車糖 かたくり粉	おにぎり(なめたけ)おやつ 米 えのきたけ きずのり 葉ねぎ	チーズ蒸しパン こむぎ粉 ベーキングパウダー 車糖 水 なたね油 ピザチーズ	マシュマロおこし マシュマロ マーガリン コーンフレーク	
	<一日合計> エネルギー : 563 kcal 脂 質 : 25.9 g たんぱく質 : 23.9 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 311 mg	<一日合計> エネルギー : 470 kcal 脂 質 : 13.0 g たんぱく質 : 16.0 g 塩 分 : 0.9 g カルシウム : 286 mg	<一日合計> エネルギー : 632 kcal 脂 質 : 27.2 g たんぱく質 : 24.6 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 348 mg	<一日合計> エネルギー : 515 kcal 脂 質 : 16.8 g たんぱく質 : 22.4 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 360 mg	<一日合計> エネルギー : 467 kcal 脂 質 : 7.1 g たんぱく質 : 18.5 g 塩 分 : 2.2 g カルシウム : 207 mg	<一日合計> エネルギー : 588 kcal 脂 質 : 22.5 g たんぱく質 : 22.5 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 328 mg	<一日合計> エネルギー : 480 kcal 脂 質 : 15.9 g たんぱく質 : 18.3 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 274 mg	
	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	18(月)	
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	
	じゃこ しらす干し	スティック人参 にんじん	炭酸せんべい 炭酸せんべい	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	じゃこ しらす干し	炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやつ昆布(朝) おやつつこぶ	
	ロールパン ロールパン	麦ご飯 米 米粒麦	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ	麦ご飯 米 米粒麦	★ 誕生会 ★ ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩	★ 誕生会 ★ ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩	焼肉丼 米 米粒麦 牛もも にんじん キャベツ りよくとうもやし たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが	
	ポークビーンズ だいず水煮 皮つきウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶詰 ケチャップ 食塩 こしょう 車糖 ぶなしめじ ウスターソース パセリ にんにくおろし コンソメ	おから入り卵焼き 鶏卵 おから たまねぎ にんじん さやいんげん 食塩 こしょう なたね油 混合だし	カレイの照り焼き まがれい こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒	麻婆豆腐 ソフト豆腐 あいびき たまねぎ にんじん たけのこ水煮 根深ねぎ 生しいたけ 赤だしみそ こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 かたくり粉 鶏がらスープ オイスターソース にんにくおろし しょうが	★ 誕生会 ★ ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩	★ 誕生会 ★ ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩	焼肉丼 米 米粒麦 牛もも にんじん キャベツ りよくとうもやし たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが	
マカロニサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン マヨネーズ	鶏と野菜の胡麻サラダ ブロッコリー キャベツ ささ身 にんじん 胡麻ドレッシング	がんも煮 がんもどき 大根 生しいたけ にんじん 車糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん さやいんげん	ほうれん草と白菜の海苔和え ほうれんそう はくさい もみのり こいくちしょうゆ 車糖	★ 誕生会 ★ ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩	★ 誕生会 ★ ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩	焼肉丼 米 米粒麦 牛もも にんじん キャベツ りよくとうもやし たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが		
みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば ぶなしめじ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ	みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ	中華スープ・ チンゲンサイ エリンギ りよくとうもやし 鶏がらスープ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ	★ 誕生会 ★ ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩	★ 誕生会 ★ ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩	焼肉丼 米 米粒麦 牛もも にんじん キャベツ りよくとうもやし たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが		
3時	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	
	おにぎり(わかめ)おやつ 米 カットわかめ きずのり 食塩	アメリカントック ウイニー 薄力粉 鶏卵 車糖 なたね油 普通牛乳 ベーキングパウダー	ふかひき さつまいも キャンデーチーズ キャンデーチーズ	パンブディング 鶏卵 普通牛乳 車糖 バニラオイル フランスパン 干しぶどう	人参のカップケーキ にんじん 鶏卵 グラニュー糖 薄力粉 アーモンド ベーキングパウダー マーガリン バニラオイル	ビスケット ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ	きなこマカロニ マカロニ・スパゲッティ きな粉 車糖	
	おやつつこぶ おやつつこぶ							
	<一日合計> エネルギー : 466 kcal 脂 質 : 16.9 g たんぱく質 : 17.7 g 塩 分 : 2.3 g カルシウム : 259 mg	<一日合計> エネルギー : 485 kcal 脂 質 : 19.0 g たんぱく質 : 22.0 g 塩 分 : 1.1 g カルシウム : 291 mg	<一日合計> エネルギー : 494 kcal 脂 質 : 14.7 g たんぱく質 : 23.8 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 368 mg	<一日合計> エネルギー : 475 kcal 脂 質 : 14.0 g たんぱく質 : 19.0 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 316 mg	<一日合計> エネルギー : 617 kcal 脂 質 : 22.3 g たんぱく質 : 23.2 g 塩 分 : 2.0 g カルシウム : 411 mg	<一日合計> エネルギー : 500 kcal 脂 質 : 23.4 g たんぱく質 : 16.5 g 塩 分 : 3.2 g カルシウム : 402 mg	<一日合計> エネルギー : 494 kcal 脂 質 : 15.5 g たんぱく質 : 19.5 g 塩 分 : 0.5 g カルシウム : 336 mg	

*都合により献立を変更することがあります。

12月献立表

令和5年 12月

[未満児]

		19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	25(月)	26(火)
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	おやつ いりこ(朝) かえりちりめん	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	スナックパン スナックパン	コーンフレーク コーンフレーク	炭酸せんべい 炭酸せんべい	じゃこ しらす干し	スティック人参 にんじん	
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	カレーうどん うどん 豚もも たまねぎ 葉ねぎ 油揚げ カレールー 混合だし こいくちしょうゆ かたくり粉 ぶなしめじ	★ クリスマス会 ★ ほうれん草パン、人参パン ロールパン	焼きビーフン 焼きビーフン 大袋 たまねぎ にんじん 青ピーマン 豚ばら キャベツ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 鶏がらスープ 調味油	焼豚チャーハン(昼) 米 葉ねぎ 焼き豚 鶏卵 にんじん たまねぎ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ ごま油 だし	麦ご飯 米 米粒麦	
	照り焼きチキン 鶏もも こいくちしょうゆ みりん 清酒 食塩 こしょう	鮭のマヨネーズ焼き しろさけ 食塩 こしょう マヨネーズ 本みりん パセリ	フロッコリーのおかか和え ブロッコリー 花かつお こいくちしょうゆ 車糖 にんじん	ミートローフ あいびき たまねぎ にんじん グリーンピース スイートコーン パン粉 ナツメグ こしょう 食塩 普通牛乳 ケチャップ ウスターソース 車糖 鶏卵 デミグラスソース ぶどう酒	中華スープ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	中華スープ 緑豆はるさめ チンゲンサイ 生しいたけ たけのこ水煮 鶏がらスープ うすくちしょうゆ 食塩	サバの照り焼き まさば こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 しょうが	
	いんげんのソテー さやいんげん パプリカ 食塩 こしょう スイートコーン 調味油	かぼちの土佐煮 西洋かぼちや 花かつお こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 混合だし	パインヨーグルト パインアップル缶詰 ヨーグルト	ABCスープ たまねぎ ベーコン キャベツ マカロニ・スパゲッティ 食塩 こいくちしょうゆ コンソメ ケチャップ 車糖 水	カップゼリー ゼリー	みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	切干大根煮 切干しだいこん にんじん 油揚げ さやいんげん 車糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒	
	味噌汁 大根 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし 油揚げ	みそ汁 こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし	旬のフルーツ ..	クリスマスデザート ババロア			みそ汁 ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	
	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	
	焼き立てパン(ウィンナ) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 皮つきウインナー	焼きそば(おやつ) 蒸し中華めん 調合油 豚ばら にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 食塩 こしょう 焼きそばソース あおのり	おにぎり(かつお)おやつ 米 花かつお きずのり 食塩 こいくちしょうゆ	噴水フルーツポンチ もも缶詰 みかん缶詰 パインアップル缶詰 キウイフルーツ 炭酸飲料 ラムネ いちご	ビスコ ビスコ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	フッシュノエル ロールケーキ クリーム ピュアココア 粉糖 ビスケット ミルクチョコレート	パンせんべい フランスパン マヨネーズ パルメザンチーズ	
	成分値 エネルギー : 565 kcal 脂質 : 25.5 g たんぱく質 : 26.7 g 塩分 : 2.3 g カルシウム : 295 mg	成分値 エネルギー : 577 kcal 脂質 : 19.4 g たんぱく質 : 24.2 g 塩分 : 1.6 g カルシウム : 354 mg	成分値 エネルギー : 476 kcal 脂質 : 11.8 g たんぱく質 : 18.1 g 塩分 : 2.3 g カルシウム : 247 mg	成分値 エネルギー : 469 kcal 脂質 : 20.4 g たんぱく質 : 16.8 g 塩分 : 1.9 g カルシウム : 170 mg	成分値 エネルギー : 445 kcal 脂質 : 20.7 g たんぱく質 : 14.4 g 塩分 : 0.7 g カルシウム : 300 mg	成分値 エネルギー : 569 kcal 脂質 : 22.5 g たんぱく質 : 19.5 g 塩分 : 1.2 g カルシウム : 351 mg	成分値 エネルギー : 539 kcal 脂質 : 20.3 g たんぱく質 : 23.0 g 塩分 : 2.0 g カルシウム : 347 mg	
			27(水)	28(木)	29(金)	30(土)		
	9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳					
		バナナ バナナ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	★ 休園日 ★	★ 休園日 ★			
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルウ トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ	★ 休園日 ★	★ 休園日 ★				
	ベーコンときのこのキッシュ 鶏卵 調合油 ベーコン ほうれんそう ピザチーズ 食塩 こしょう 普通牛乳 クリーム ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶詰	キャベツとハムのサラダ キャベツ きゅうり ロースハム フレンチドレッシング スイートコーン						
	いんげんの胡麻和え さやいんげん ごま にんじん こいくちしょうゆ 車糖	ヨーグルト(ブルーベリーソース) ヨーグルト ブルーベリージャム						
3時	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳						
	フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	ポップコーン どうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ						
成分値	成分値 エネルギー : 433 kcal 脂質 : 14.4 g たんぱく質 : 16.2 g 塩分 : 1.0 g カルシウム : 293 mg	成分値 エネルギー : 546 kcal 脂質 : 22.0 g たんぱく質 : 19.4 g 塩分 : 2.0 g カルシウム : 363 mg	成分値 エネルギー : 0 kcal 脂質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg	成分値 エネルギー : 0 kcal 脂質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg				

*都合により献立を変更することがあります。