

＜12月給食予定献立表＞

致遠保育園
2023年12月1日(金)～2023年12月31日(日)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児	3歳以上児	
1	金	ごはん	(ごはん) ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト・お茶	豚肉、牛乳、かにかまぼこ ヨーグルト、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ スイートコーン	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 ダブルサンド(ジャム&マーガリン)	450 (639)	ダブルサンド 牛乳	ダブルサンド 乳酸菌飲料	
2	土		かき揚げうどん 厚焼きたまご プリン	スライスかまぼこ わかめ、厚焼きたまご プリン、牛乳 乳酸菌飲料	ねぎ、プチトマト	うどん、野菜かき揚げ。 サラダ油、白砂糖 	506 (485)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料	
4	月	ごはん	(ごはん) 鶏の唐揚げ ドレッシング和え こまつなのみそ汁・白桃缶	鶏肉、ロースハム 高野豆腐、牛乳 カフェオレ	ブロッコリー、もやし しめじ、こまつな 白桃缶	こめ、白砂糖、サラダ油 マヨネーズ、白すりごま	503 (588)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ	
5	火	ごはん	(わかめごはん) 厚揚げのそぼろあんかけ ツナ和え たまごのみそ汁・りんごゼリー	生揚げ、鶏ひき肉 シーチキン、たまご 牛乳、のむヨーグルト	えのきたけ、むぎ枝豆 にんじん、もやし 黄ピーマン、チンゲン菜 りんごゼリー	こめ、ごま油、白砂糖 たこやき、マヨネーズ	427 (520)	★たこやき 牛乳	★たこやき のむヨーグルト	
6	水	ごはん	(ごはん) 豚丼 ポテトサラダ ほうれん草の豆乳みそ汁・みかん缶	豚肉、魚肉ソーセージ 油揚げ、調整豆乳 牛乳	たまねぎ、グリーンピース きゅうり、ほうれん草 みかん缶	こめ、系こんにゃく サラダ油、白砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	576 (610)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
7	木	ごはん	(ごはん) さばの西京焼き ピーマンソテー 卵豆腐のみそ汁・バナナ	骨無しさば ポークウィンナー 卵豆腐、牛乳	トマト、たまねぎ ピーマン、干しいたけ みずな、バナナ	こめ、白砂糖 サラダ油、ピーマン	514 (621)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
8	金	ごはん	(ごはん) すき焼き風煮 菜種サラダ 玉ねぎのみそ汁・オレンジ	豚肉、焼き豆腐 たまご、ロースハム 油揚げ、牛乳 乳酸菌飲料	はくさい、にんじん たまご、ねぎ、ブロッコリー たまねぎ、オレンジ	こめ、系こんにゃく 白砂糖、サラダ油	403 (539)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料	
9	土		焼きそば 豆腐スープ ぶどうゼリー	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳、乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン 干しいたけ、万能ねぎ ぶどうゼリー	焼きそば麺、サラダ油 	455 (421)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料	
11	月	ごはん	(ごはん) チキン南蛮 マカロニサラダ 青菜スープ・ミニゼリー	鶏肉、たまご 魚肉ソーセージ ポークウィンナー 牛乳、カフェオレ	きゅうり、チンゲン菜 えのきたけ、ミニゼリー	こめ、サラダ油、タルタルソース マカロニ、マヨネーズ 白砂糖、ミニクリームパン	571 (645)	ミニクリームパン 牛乳	ミニクリームパン カフェオレ	
12	火	ごはん	(ごはん) めばるの塩麹焼き スタミナ和え・納豆 なめこのみそ汁・りんご	豚肉、絹ごし豆腐 納豆、牛乳 のむヨーグルト	トマト、こまつな にんじん、なめこ 菜だいこん、りんご	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖	350 (501)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト	
13	水	ごはん	(ごはん) 親子丼 さっぱり和え・かぼちゃの甘煮 はくさいの豆乳みそ汁・和梨ゼリー	たまご、鶏肉、ちくわ 油揚げ、調整豆乳 牛乳	たまねぎ、干しいたけ ブロッコリー、赤ピーマン かぼちゃ、はくさい 和梨ゼリー	こめ、系こんにゃく サラダ油、白砂糖 ミニお好み焼き マヨネーズ	454 (514)	★お好み焼き 牛乳	★お好み焼き 牛乳	
14	木	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 リャンサンスー きゃべつのみそ汁・パン缶	豚肉、絹ごし豆腐 かにかまぼこ、わかめ 牛乳	たまねぎ、にんじん ねぎ、きゅうり スイートコーン きゃべつ、パン缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 はるさめ、白いりごま	409 (501)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
15	金	ごはん	(ごはん) さつま汁 さわらの竜田揚げ しそのあわかめ・オレンジ	豚肉、焼き豆腐 さわらの竜田揚げ 牛乳、乳酸菌飲料	はくさい、干しいたけ にんじん、ごぼう ねぎ、レタス、オレンジ	こめ、さつまいも 系こんにゃく、サラダ油	456 (599)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料	
16	土		おゆうぎ会 							
18	月	ごはん	(ごはん) 八宝菜 たっぷり野菜の春巻き わかめスープ・ミニゼリー	むきえび、豚肉 うすら卵、絹ごし豆腐 わかめ、牛乳 カフェオレ	はくさい、もうそう にんじん、干しいたけ 絹さや、プチトマト ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 たっぷり野菜の春巻き	534 (570)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ	
19	火	ごはん	(ごはん) てりまヨチキン ハムサラダ じゃがいものみそ汁・りんご	鶏肉、ロースハム 牛乳、のむヨーグルト	トマト、きゃべつ きゅうり、ねぎ りんご	こめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ じゃがいも 田舎コッペ(シュガー&マーガリン)	444 (547)	田舎コッペ 牛乳	田舎コッペ のむヨーグルト	
20	水	ごはん	(ごはん) クリームシチュー シャキシャキサラダ ゼリーポンチ・お茶	豚肉、牛乳 魚肉ソーセージ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、もやし みずな、あわせるゼリー フルーツカクテル缶	こめ、じゃがいも サラダ油	506 (590)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
21	木	ごはん	(ごはん) オムレツのえびあんかけ だいこんナムル 板豆腐のみそ汁・みかん	コンビーションオムレツ むきえび、かにかまぼこ 牛乳	干しいたけ、グリーンピース レタス、だいこん こまつな、えのきたけ みかん	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白すりごま、板豆腐 ハッシュドポテト	457 (546)	★ハッシュドポテト 牛乳	★ハッシュドポテト 牛乳	
22	金		チキンライス えびフライ 野菜スープ バナナ/パイア	えびフライ バナナ/パイア 牛乳	パンプキンサラダ ブロッコリー はくさい、にんじん りんごジュース	チキンライス、サラダ油 ケーキ	616 (662)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース	
23	土		カルボナーラ ポパイスープ マンゴープリン	豚ベーコン カルボナーラソース ポークウィンナー 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、ピーマン ほうれん草、マンゴープリン	スパゲッティ、サラダ油	530 (519)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料	
25	月	ごはん	(ごはん) ツリハンバーグ ツナサラダ オニオンスープ・フルーツヨーグルト	ツリハンバーグ シーチキン、ポークウィンナー フレンチヨーグルト 牛乳、カフェオレ	星型にんじん、ブロッコリー スイートコーン、たまねぎ マッシュルーム フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 星型ポテト 	464 (597)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ	
26	火	ごはん	(青菜ごはん) 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ かに風味サラダ 棒豆腐のみそ汁・ミニゼリー	とろける揚げ出し豆腐 鶏ひき肉、かにかまぼこ 牛乳、のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん 黒きくらげ、万能ねぎ きゃべつ、きゅうり 菜だいこん、ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、棒豆腐 スイートポテト	355 (498)	スイートポテト 牛乳	スイートポテト のむヨーグルト	
27	水	ごはん	(ごはん) フィッシュフライ 人参しりしり こまつなのみそ汁・黄桃缶	角型フィッシュフライ ちくわ、たまご 牛乳	レタス、にんじん こまつな、しめじ 黄桃缶	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 白いりごま	585 (574)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
28	木		年越しうどん チキンステーキ みかん	たまご、わかめ あぶり焼きチキン スライスかまぼこ 牛乳	万能ねぎ、ブロッコリー みかん	うどん、天かす 花ふ、白砂糖 サラダ油、白すりごま	570 (441)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	

22日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
★マークがついているおやつは手作りです。
()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課