



12月の献立表

2023年12月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
01 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(もやし・ニラ) 鮭の南部焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、なたね油、黒ごま、きび砂糖	べにさけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	かき、キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん 大根スティック
02 土	煮干し	きのこうどん 白菜と油揚げの煮浸し フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、押麦、ごま油、なたね油、ごま、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、油揚げ	みかん、はくさい、きゅうり、しめじ、しいたけ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、ごぼう	お茶 ゆかりおにぎり 中華きゅうり
04 月	チーズ	ご飯 すまし汁(お麩・人参) 豚肉のしょうが焼き 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、焼ふ、なたね油、ごま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、しらす干し	みかん、たまねぎ、こまつな、みかん缶、パイナップル、にんじん、ねぎ、しょうが、切り干しだいこん、にんにく	お茶 フルーツヨーグルト ふかし芋
05 火 魚の 解体	人参 スティック	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 魚の照り焼き(ぶり) ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、強力粉、きび砂糖、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、ぶり、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵なし・乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ	みかん、しらたき、なめこ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いんげん、糸みつば、ひじき、しょうが	牛乳 ハムとコーンのパン ゆでブロッコリー
06 水	かぼちゃ の煮物	コッペパン 和風クリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、小麦粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ほたて貝柱水煮缶、淡色みそ、バター	みかん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ブロッコリー、コーン缶、糸みつば、こまつな、焼きのり	お茶 ほたてごはん すまし汁 (しいたけ・こまつな)
07 木	ゆで さつま芋	ご飯 スープ(大根・ベーコン) 魚のチーズ焼き マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、マカロニ、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、かじき、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、ベーコン(卵なし乳含む)	みかん、キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ、こんぶ(だし用)	牛乳 ツナとポテトのソテー こんぶ
08 金 誕生会	きゅうり スティック	ご飯 わかめスープ チャイニーズチキン 春雨炒め いちご	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、なたね油、ごま(乾)、ごま油	鶏ささみ、牛乳、卵、ツナ油漬缶、生クリーム(乳脂肪)、赤みそ	いちご、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、えのきたけ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 (幼児) プリンアラモード (乳児)プリン 人参のコッペパン
09 土	煮干し	豚肉のみそ丼 すまし汁(里芋・人参) フルーツ	胚芽米、うどん(学校給食用ゆでめん)、蒸し切干しいも、さといも、片栗粉、なたね油	豚肉(肩ロース)、豚肉(肩ロース・赤肉)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、万能ねぎ、あおのり	お茶 炒めうどん 干し芋
11 月	チーズ	みそラーメン さつまいものバター焼き フルーツ	生中華めん、胚芽米、さつまいも、ごま油、なたね油	豚肉(肩ロース・脂身付)、挽きわり納豆、豆みそ、バター、いわし(煮干し)	かき、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、にら	お茶 納豆チャーハン 煮干し
12 火	大根 スティック	冬野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン(卵・乳なし)、じゃがいも、なたね油、小麦粉、はちみつ、きび砂糖	牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、卵、豆乳、ハム(卵なし・乳含む)、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	みかん、たまねぎ、にんじん、オレンジ天然果汁、きゅうり、福神漬、ブロッコリー、カリフラワー、いちごジャム(低糖度)、えだまめ(冷凍)、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジ風味の フレンチトースト きゅうりスティック
13 水	ブロッコリー のごま和え	ご飯 みそ汁(白菜・わかめ) 鱈のパン粉焼き(ゆかり) 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、パン粉、きび砂糖、片栗粉、ごま(乾)、なたね油	さわら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、はくさい、にんじん、万能ねぎ、わかめ(乾)、いんげん	お茶 五平もち 人参スティック
14 木	粉ふき芋	ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) 鶏肉のソテー(ねぎソース) ほうれん草のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、ごま(乾)、焼ふ、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、豆乳、バター	りんご、ほうれん草、かぼちゃ、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、糸みつば	牛乳 スコーン・パンプキン チーズ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー587kcal・たんぱく質23.5g・脂質18.5g)
 材料の食材は都合により変更になる場合があります。
 5日はランチルームで魚のおろし実演を行う予定です。
 8日(金)は誕生会メニュー、22日(金)はクリスマスメニューです。



献立表



2023年12月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
15 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(もやし・ニラ) 鮭の南部焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、なたね油、黒 ごま、きび砂糖	べにさけ、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	かき、キャベツ、もやし、 だいこん、にんじん、たま ねぎ、にら、ピーマン、グ リンピース(冷凍)、しょう が	お茶 鶏そぼろごはん 大根スティック
16 土	煮干し	きのこうどん 白菜と油揚げの煮浸し フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、押 麦、ごま油、なたね油、 ごま、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、 油揚げ	みかん、はくさい、きゆ うり、しめじ、しいたけ、 ねぎ、えのきたけ、にん じん、ごぼう	お茶 ゆかりおにぎり 中華きゅうり
18 月	チーズ	ご飯 すまし汁(お麩・人参) 豚肉のしょうが焼き 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、さつまいも、き び砂糖、焼ふ、なたね 油、ごま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉 (肩ロース)、しらす干し	みかん、たまねぎ、こま つな、みかん缶、パイ ン缶、にんじん、ねぎ、 しょうが、切り干しだい こん、にんにく	お茶 フルーツヨーグルト ふかし芋
19 火	人参 スティック	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 魚の照り焼き(ぶり) ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、強力粉、きび 砂糖、なたね油、マヨド レ(卵・乳なし)	牛乳、ぶり、木綿豆腐、 ヨーグルト(無糖)、ハム (卵なし・乳含む)、米み そ(淡色辛みそ)、チー ズ、油揚げ	みかん、しらたき、なめ こ、にんじん、ブロッコ リー、コーン缶、いんげ ん、糸みつば、ひじき、 しょうが	牛乳 ハムとコーンのパン ゆでブロッコリー
20 水	かぼちゃ の煮物	コッペパン 和風クリームシチュー コールスローサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 小麦粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ほたて貝柱水煮 缶、淡色みそ、バター	みかん、たまねぎ、キャベツ、 しいたけ、にんじん、しめじ、 きゅうり、えのきたけ、ブロッ コリー、コーン缶、糸みつば、こ まつな、焼きのり	お茶 ほたてごはん すまし汁 (しいたけ・こまつな)
21 木	ゆで さつまい 芋	ご飯 スープ(大根・ベーコン) 魚のチーズ焼き マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、な たね油、マカロニ、マヨ ドレ(卵・乳なし)	牛乳、かじき、とろける チーズ、ツナ油漬缶、 ベーコン(卵なし乳含 む)	みかん、キャベツ、だい こん、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、パセリ、 こんぶ(だし用)	牛乳 ツナとポテトのソテー こんぶ
22 金 クリスマス メニュー	きゅうり スティック	コーンライス ジュリエヌスープ ミートローフ ブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、小麦 粉、なたね油、きび砂 糖	牛乳、豚ひき肉、生クリー ム(乳脂肪)、牛乳、チー ズ、ベーコン(卵なし乳含 む)、卵、豆乳、バター	いちご、りんご、たまねぎ、 コーン缶、にんじん、ミニマ ト、ミックスベジタブル(冷 凍)、キャベツ、ブロッコリー、 カリフラワー、ピーマン、セロ リー	牛乳 (幼児)ショートケーキ (乳児)ホットケーキ いちご
23 土	煮干し	豚肉のみそ丼 すまし汁(里芋・人参) フルーツ	胚芽米、うどん(学校給 食用ゆでめん)、蒸し 切干しいも、さといも、 片栗粉、なたね油	豚肉(肩ロース)、豚肉 (肩ロース・赤肉)、米み そ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、チン ゲンサイ、もやし、キャ ベツ、赤ピーマン、に んじん、万能ねぎ、あ おのり	お茶 炒めうどん 干し芋
25 月	チーズ	みそラーメン さつまいものバター焼き フルーツ	生中華めん、胚芽米、 さつまいも、ごま油、な たね油	豚肉(肩ロース・脂身 付)、挽きわり納豆、豆 みそ、バター、いわし (煮干し)	かき、もやし、キャベ ツ、にんじん、コーン 缶、ねぎ、にら	お茶 納豆チャーハン 煮干し
26 火	大根 スティック	冬野菜カレー 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン (卵・乳なし)、じゃがい も、小麦粉、はちみつ、 なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏がらスープ、豚 肉(肩ロース・脂身付)、 卵、豆乳、ハム(卵なし・ 乳含む)、大豆(ゆで)、い んげんまめ(ゆで)	みかん、たまねぎ、にんじん、 オレンジ天然果汁、きゅうり、 福神漬、ブロッコリー、カリフ ラワー、いちごジャム・低糖 度、えだまめ(冷凍)、にんに く、しょうが	牛乳 オレンジ風味の フレンチトースト きゅうりスティック
27 水	ブロッコリー のごま和え	ご飯 みそ汁(白菜・わかめ) 鱈のパン粉焼き(ゆかり) 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、パン粉、きび 砂糖、片栗粉、ごま (乾)、なたね油	さわら、生揚げ、米み そ(淡色辛みそ)	みかん、だいこん、はく さい、にんじん、万能ね ぎ、わかめ(乾)、いん げん	お茶 五平もち 人参スティック
28 木	粉ふき芋	ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) 鶏肉のソテー(ねぎソース) ほうれん草のごま和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、メー プルシロップ、きび砂 糖、ごま(乾)、焼ふ、ご ま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チー ズ、豆乳、バター	りんご、ほうれんそう、 かぼちゃ、もやし、にん じん、えのきたけ、ね ぎ、糸みつば	牛乳 スコーン・パンキン チーズ

今月の果物は、みかん、りんご、柿、いちご等になります。

