令和5年度

12月 こんだてひょう

槇島ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	牛丼 果物 雪鍋汁	米、三温糖、白ごま	牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ りんご だいこん、はくさい、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★抹茶トースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		抹茶
02 土	昼食	牛乳 ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ	ロールパン じゃがいも、なたね油 マヨネーズ	牛乳 牛肉 ハム	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷)	ビーフシチュールウ 塩、こしょう
04 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン けんちん汁	米 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 さといも(冷)、片栗粉	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 木綿豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう	塩こうじ しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ふかし芋	さつまいも	牛乳		
05 火	昼食	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、さといも(冷) 三温糖、白ごま	豚ひき肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カリフラワー、れんこん、にんじん、とうもろこし(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 菓子	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 カルテツサブレ(小麦・卵)	牛乳 だいず水煮、かえりちりめん		しょうゆ
06 水	昼食	ご飯 筑前煮 中華風春雨サラダ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖 はるさめ、三温糖、ごま油、なたね油	鶏肉、ちくわ、こんぶ(だし用) 卵、ハム	だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、干ししいたけ、いんげん(冷) もやし、きゅうり	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	★チーズチヂミ	小麦粉、ごま油	ピザ用チーズ、えび(むき身、冷)、卵	たまねぎ、にんじん、にら	塩
07 木	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ 豚レバー	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩　、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	★ねぎじゃこチャーハン	米、ごま油	チリメン	白ねぎ、とうもろこし(冷)、万能ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
08 金	昼食 ☆	大根葉のごはん 豚汁	さつまいも、板こんにゃく	チリメン 豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	だいこん(葉) だいこん、はくさい、にんじん、なす、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
09 土	昼食	牛乳 味噌煮込みうどん さつま芋レモン煮	ゆでうどん(冷)、三温糖 さつまいも、三温糖	牛乳 鶏肉、赤みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ レモン	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ
11 月	昼食	ご飯 チキンのおろしポン酢かけ うの花炒り煮 味噌汁	米 三温糖 つきこんにゃく、三温糖 さといも(冷)	鶏肉 おから、油揚げ、ちくわ 味噌、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)	だいこん、しょうが にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ はくさい、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、酢、本みりん、だしかつお しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷、小麦・卵・乳)	牛乳		
12 火	昼食	ロールパン パンプキンシチュー ミモザサラダ	ロールパン バター、小麦粉、なたね油 マヨネーズ	牛乳、鶏肉 卵、ツナ(レトルト)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷) キャベツ、ブロッコリー、にんじん	コンソメ、こしょう、塩 こしょう、塩
	午後おやつ	★焼きビーフン	ビーフン、なたね油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
13 水	昼食	ご飯 肉豆腐 青菜ときのこのポン酢あえ	米 糸こんにゃく、三温糖 三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ、本みりん、だしかつお ポン酢
	午後おやつ	ジョア ★みかん入りりんごゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	ジョア(プレーン) アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
14 木	昼食	スタミナっとう丼 小松菜の煮浸し さつま汁	米、三温糖 さつまいも	豚ひき肉、納豆、刻みのり 油揚げ、こんぶ(だし用) 木綿豆腐、鶏肉、味噌	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ こまつな、えのきたけ、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
15 金	昼食	ご飯 ブリカツ ごぼうサラダ 豆乳味噌汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油、三温糖 マヨネーズ、すりごま、三温糖	ぶり、卵 ハム 豆乳、鶏肉、味噌	ごぼう、きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ	中濃ソース、ケチャップ、こしょう、塩 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	つぶせんべい かぼちゃと米粉のロールクッキー		みかん	
16 土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば(冷)、片栗粉、ごま油	牛乳 豚肉、卵	はくさい、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ バナナ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
18 月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 粕汁	米 三温糖 三温糖	 さば、味噌 かまぼこ、わかめ(乾) 豚肉、味噌、油揚げ	 しょうが はくさい、きゅうり だいこん、なめこ、にんじん、葉ねぎ	 しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
19 火	昼食	三色どんぶり 昆布和え すまし汁	米、三温糖、なたね油	鶏ひき肉、卵 塩こんぶ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、水菜	しょうゆ、塩 塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	ジョア プリン 菓子	 きらずあげ(小麦)	ジョア(プレーン) プリン(卵不使用・乳)		
20 水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 こまつなっとう	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油	 豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、チリメン	 だいこん、にんじん、いんげん(冷) こまつな	 しょうゆ、だしかつお、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	 おとうふ屋さんのビスケット(ゴマ) きかん棒		いよかん	
21 木	昼食	ご飯 鰆のゆずみそ焼き れんこんともやしのゴマ酢和え 味噌汁	米 三温糖 三温糖、なたね油、すりごま	 さわら、白みそ 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	 ゆず果皮 れんこん、もやし、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	 本みりん、しょうゆ、塩 しょうゆ、酢 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのプチパン	ホットケーキ粉、バター、三温糖	牛乳	かぼちゃ	
22 金	昼食 🍙	ご飯 コロッケ カムカムサラダ 春雨スープ	米 コロッケ(冷)、なたね油 ごま油、三温糖 はるさめ	 鶏肉	 もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん はくさい、たまねぎ、にんじん	 しょうゆ、塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキ)	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
23 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン ツナとブロッコリーのサラダ	 スパゲティー(冷)、バター、なたね油 なたね油、三温糖	牛乳 ベーコン ツナ(レトルト)	 ホールトマト缶、たまねぎ、ピーマン、しめじ きゅうり、ブロッコリー、にんじん	 ケチャップ、こしょう、塩 しょうゆ、塩
25 月	昼食	コーンライス ローストチキン きゅうりの黒ごまサラダ トマトスープ	米、バター 黒ごま	 鶏肉 ベーコン	とうもろこし(冷) たまねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶、にんじん	塩 しょうゆ、本みりん しょうゆ、塩 ケチャップ、コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムホイップサンド	ロールパン、三温糖	牛乳 生クリーム、ヨーグルト	いちごジャム	
26 火	昼食	ご飯 たらの和風レモン いんげんのピーナツバター和え 味噌汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 ピーナツバター、三温糖 さといも	 たら、こんぶ(だし用) 鶏ささみ 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	 レモン いんげん、にんじん はくさい、なめこ	 しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 干し芋 菓子 (幼児のみ)菓子	 蒸し切干しいも おとうふ屋さんの磯辺揚げ 豆乳クッキー(小麦)	牛乳		
27 水	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ マカロニサラダ ミルクスープ	ロールパン じゃがいも、三温糖 マヨネーズ、マカロニ	 卵、豚ひき肉、牛乳 ハム 牛乳、鶏肉	 たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん かぶ、たまねぎ、しいたけ	 カレールウ、ウスターソース、コンソメ、塩 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	★ひじきご飯	米、三温糖	油揚げ、チリメン、こんぶ(だし用)	にんじん、干しひじき	しょうゆ、本みりん、しょうゆ
28 木	昼食	ご飯 肉じゃが 納豆マヨ和え	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ	 牛肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、わかめ(乾)	 たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) キャベツ、にんじん	 しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 マドレーヌ (幼児のみ)プルーン	マドレーヌ(小麦・卵・乳)	牛乳	プルーン(乾)	

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	494kcal	578kcal	416kcal	477kcal
たんぱく質	20.0g	21.6g	17.4g	17.8g
脂質	16.3g	15.4g	15.0g	13.2g
カルシウム	219mg	270mg	246mg	225mg
ビタミンC	24mg	18mg	20mg	18mg

🍙お誕生日おめでとうメニューです。12月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
☆豚汁パーティーです。
○★マークの日は手作りおやつです。
○土曜日は午後おやつにお菓子がでます。
◎材料の都合により、献立を変更することがあります。