

# 12月 予定献立表

令和5年12月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(金)	おかし	ハヤシライス コールスローサラダ	ベベロンチーノ 風マカロニ	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖	幼 546	22.8
	牛乳	ほうれん草のスープ バナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、ねぎ、大根、えのき、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、しめじ、パセリ	乳 492	20.4
2(土)	おかし	そぼろ丼 酢の物	おかし	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉	幼 595	23.7
	牛乳	青梗菜のスープ バナナ	牛乳	きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、ねぎ、青梗菜、かぶ、舞茸、だしかつお、だし昆布	乳 529	21.2
4(月)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 彩りナムル	きな粉クリーム サンド	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、もやし、ピーマン、黄パプリカ	幼 609	25.3
	牛乳	わかめスープ いちご	牛乳	ツナ、にんにく、すりごま、わかめ、鶏ひき、コーン、ねぎ、ほうれん草、えのき、だしかつお、だし昆布、きな粉、砂糖、マーガリン	乳 536	22.3
5(火)	果物	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ	しらすおにぎり	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、かぼちゃ	幼 587	23.1
	牛乳	トマトと大根のスープ バナナ	牛乳	ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、鶏ひき、だしかつお、だし昆布、しらす	乳 517	20.6
6(水)	おかし	チキンソテー 花野菜サラダ	キャンドルケーキ	鶏もも、人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、パセリ、牛乳、チーズ、小麦粉、油、塩、こしょう、カレー粉、カリフラワー、ブロッコリー	幼 594	22.3
	牛乳	きのこスープ みかん	牛乳	黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、椎茸、舞茸、えのき、キャベツ、葉ねぎ、かつお昆布、小麦粉、BP、豆乳、生クリーム、いちご	乳 564	20.7
7(木)	果物	胚芽ロール 鮭のパン粉焼き	ケチャップライス	鮭、にんにく、パセリ粉、パン粉、オリーブオイル、塩、粉チーズ、こしょう、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	幼 525	26.6
	牛乳	フレンチサラダ ポトフ りんご	牛乳	三温糖、ねぎ、じゃが芋、白菜、しめじ、小松菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉	乳 491	23.5
8(金)	おかし	ゆかりご飯 豚の煮物 じゃこサラダ	鶏塩うどん	豚肩ロース、大根、人参、白菜、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、三温糖、酒、油、じゃこ、ブロッコリー、きゅうり	幼 526	25.4
	牛乳	厚揚げの味噌汁 バナナ	牛乳	黄パプリカ、酢、ねぎ、厚揚げ、椎茸、葉ねぎ、鶏ひき、だしかつお、だし昆布、味噌、鶏もも、ほうれん草	乳 477	22.4
9(土)	お楽しみ発表会					
11(月)	おかし	納豆ご飯 鶏のゆず味噌焼き バナナ	いちご蒸しパン	鶏もも、ゆず、三温糖、みりん、味噌、ごま油、かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、塩、酢、白菜	幼 621	25.5
	牛乳	かぶとコーンのサラダ かまぼこ入りすまし汁	牛乳	ほうれん草、しめじ、ねぎ、鶏肉、かまぼこ、だしかつお、だし昆布、醤油、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、いちごジャム	乳 534	22.2
12(火)	果物	味噌ラーメン かぼちゃのいとこ煮	鮭おにぎり	ねぎ、人参、椎茸、もやし、キャベツ、コーン、豚肉、ニラ、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 545	23.6
	牛乳	大根のサラダ みかん	牛乳	醤油、塩、ごま油、かぼちゃ、小豆、大根、きゅうり、黄パプリカ、しらす、すりごま、酢、三温糖、鮭	乳 498	21.0
13(水)	おかし	ご飯 ぶりの照り焼き りんご	黒糖トースト	ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、マカロニ、きゅうり、人参、ブロッコリー、さき身、マヨネーズ	幼 583	25.4
	牛乳	マカロニサラダ 田舎風味味噌汁	牛乳	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だし昆布、だし煮干し、味噌、油、黒糖、マーガリン	乳 518	22.3
14(木)	果物	さつま芋パン 豆腐ハンバーグ	炊込み鶏ご飯	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、ピーマン、ゼラチン、塩、こしょう、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり	幼 585	26.1
	牛乳	グリーンサラダ コーンスープ バナナ	牛乳	ブロッコリー、オリーブオイル、酢、ねぎ、人参、コーン、舞茸、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、鶏もも、生姜、しめじ	乳 516	22.9
15(金)	おかし	カレーライス 白菜のサラダ	ジャージャー麺	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、白菜、きゅうり、黄パプリカ	幼 584	25.7
	牛乳	ワンタンスープ いちご	牛乳	すりごま、ごま、醤油、三温糖、油、酢、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお昆布、ごま油、豚ひき、竹の子	乳 518	22.6
16(土)	おかし	チャーハン キャベツと鶏の味噌炒め	おかし	ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、鶏もも	幼 587	22.9
	牛乳	えのきのスープ バナナ	牛乳	にんにく、味噌、酒、三温糖、みりん、片栗粉、えのき、かぶ、玉ねぎ、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 528	20.9
18(月)	おかし	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 バナナ	焼きそば	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、豚ひき、厚揚げ、にんにく、生姜、青梗菜、油、塩、醤油、三温糖、ひじき	幼 534	24.0
	牛乳	ひじきのサラダ 麩の味噌汁	牛乳	もやし、きゅうり、黄パプリカ、酢、鮭、ねぎ、かぶ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、キャベツ、豚肉	乳 483	21.4
19(火)	果物	煮込みうどん 鶏とさつま芋の煮物	おかかおにぎり	ねぎ、人参、しめじ、白菜、豚肉、ほうれん草、里芋、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、さつま芋	幼 527	26.2
	牛乳	ツナサラダ みかん	牛乳	鶏もも、大根、生姜、三温糖、ごま油、ツナ、キャベツ、もやし、きゅうり、酢、オリーブオイル、かつお節	乳 487	23.0
20(水)	おかし	ブルコギ丼 ブロッコリーのしらす和え	かぼちゃクリ ムサンド	豚肩ロース、人参、玉ねぎ、赤パプリカ、もやし、ニラ、にんにく、ごま、三温糖、醤油、酒、ごま油、ブロッコリー	幼 607	24.7
	牛乳	根菜スープ りんご	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、しらす、塩、ねぎ、蓮根、大根、ごぼう、小松菜、だしかつお、だし昆布、かぼちゃ、砂糖、マーガリン	乳 536	21.8
21(木)	果物	ごまロール 白身魚のフライ	中華おこわ	たら、酒、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、鶏ささみ、春雨、人参、きゅうり、黄パプリカ	幼 568	26.8
	牛乳	春雨サラダ かぶのスープ バナナ	牛乳	醤油、三温糖、酢、ごま油、かぶ、ねぎ、えのき、キャベツ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、塩、竹の子、干し椎茸、豚肉	乳 511	23.7
22(金)	おかし	雪だるまご飯 鶏のトマトクリームソース	ゆずケーキ	鶏もも、カットトマト、マッシュルーム、にんにく、パセリ、牛乳、こしょう、塩、ケチャップ、油、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン、三温糖、酢	幼 568	23.2
	牛乳	リースサラダ かぼちゃのスープ みかん	牛乳	オリーブオイル、かぼちゃ、白菜、ねぎ、しめじ、だしかつお、だし昆布、醤油、小麦粉、BP、バター、豆乳、ゆず、生クリーム、きな粉、バイン缶	乳 548	21.9
23(土)	おかし	中華丼 鶏と大根の煮物	おかし	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉	幼 598	24.9
	牛乳	もやしのスープ バナナ	牛乳	鶏もも、大根、いんげん、みりん、三温糖、ねぎ、えのき、もやし、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	乳 536	22.5
25(月)	おかし	ひじきご飯 ねぎ塩チキン	シュガートースト	ひじき、人参、豚肉、油揚げ、鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ	幼 537	23.7
	牛乳	おかか和え 蓮根の味噌汁 バナナ	牛乳	かつお節、醤油、蓮根、玉ねぎ、舞茸、里芋、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、マーガリン、砂糖	乳 491	21.6
26(火)	おかし	お餅 乳児: 飯 白身魚の磯辺揚げ みかん	ココア蒸しパン	カレイ、生姜、青のり、醤油、塩、小麦粉、油、ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、三温糖	幼 577	26.6
	牛乳	ほうれん草の胡麻和え 白菜の味噌汁	牛乳	白菜、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、ココア、砂糖、豆乳	乳 481	19.8
27(水)	おかし	ミートソースパゲティ 切干大根のサラダ	ごま塩おにぎり	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットトマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース	幼 603	20.8
	牛乳	さつま芋のスープ りんご	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、さつま芋、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、ごま塩	乳 532	18.9
28(木)	果物	かぼちゃロール タンドリーチキン	ツナご飯	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	幼 554	24.1
	牛乳	しょうゆフレンチ 春雨スープ バナナ	牛乳	酢、油、春雨、ねぎ、干し椎茸、葉ねぎ、豚ひき、だしかつお、だし昆布、ごま油、ツナ、しめじ、塩昆布	乳 502	21.7

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。  
 ※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	579	24.6	平均値	幼	572	24.5
	乳児	473	20.1		乳	514	21.7