

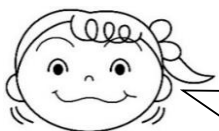


令和5年12月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ		材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
		午前 (未満児)	午後 (全 員)	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	食パン ジャム さけフライ コーンキャベツ ミネストローネスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ももゼリー お菓子	食パン/ジャム/薄力粉/パン粉/米白絞油/三温糖/じゃがいも/スパゲッティ/バター/米サラダ油/ももゼリー/お菓子	さけ/たまご/ベーコン/粉チーズ/牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/コーン缶/玉ねぎ/セロリ/パセリ/トマト缶	1食時 - 641 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
2 土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	麦茶 チョコサンド	精白米/強化米/三温糖/コッペパン/チョコレートクリーム	豚肉/わかめ/油揚げ/みそ/牛乳	にんじん/玉ねぎ/ねぎ/しょうが/バナナ	1食時 - 586 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.3 g
4 月	ご飯 さばの照り焼き 切り干し大根煮 みそ鍋風汁	牛乳 ミニぼん菓子	牛乳 スコーン	精白米/強化米/三温糖/薄力粉/バター/チョコチップ	さば/油揚げ/鶏肉/豆腐/みそ/牛乳	切干しだいこん/にんじん/ほうれんそう/はくさい/ねぎ	1食時 - 621 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 2.0 g
5 火	麦ご飯 ポークカレー もやしときゅうりのナムル みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 きな粉トースト	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/食パン/バター/グラニュー糖	豚肉/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/もやし/きゅうり/みかん	1食時 - 693 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
6 水	ロールパン チキンカツ カラフルサラダ ジュリアンスープ	牛乳 せんべい	牛乳 スイートポテト	ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/マカロニ/米サラダ油/マヨネーズ/さつまいも/三温糖/バター	鶏肉/たまご/ツナ缶/ベーコン/牛乳/脱脂粉乳	コーン缶/きゅうり/にんじん/ピーマン/玉ねぎ/かわいれだいいん	1食時 - 695 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 32.0 g 食塩相当量 1.7 g
7 木	ご飯 さわらの西京焼き ごま和え けんちん汁	牛乳 ウエハース	牛乳 あんまん	精白米/強化米/三温糖/ごま/じゃがいも/強力粉/薄力粉/米サラダ油/ごま	さわら/みそ/豆腐/牛乳/あずき	もやし/にんじん/ほうれんそう/だいこん/ねぎ/ごぼう	1食時 - 583 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g
8 金	食パン ジャム ミートローフ れんこんサラダ 南瓜のミルクみそスープ	牛乳 せんべい	麦茶 ヨーグルト お菓子	食パン/ジャム/パン粉/米サラダ油/三温糖/お菓子	豚肉/牛乳/たまご/ベーコン/みそ/ヨーグルト	玉ねぎ/れんこん/こまつな/にんじん/かぼちゃ/はくさい	1食時 - 568 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
9 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	麦茶 ジャムパン	うどん/米サラダ油/三温糖/食パン/ジャム	鶏肉/油揚げ/牛乳	ぶなしめじ/にんじん/こまつな/バナナ	1食時 - 522 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g
11 月	ご飯 肉じゃが きゅうりのレモン醤油和え わかめ汁	牛乳 せんべい	牛乳 豆腐ドーナツ	精白米/強化米/じゃがいも/しらす/米サラダ油/三温糖/ホットケーキミックス/米白絞油	豚肉/わかめ/豆腐/牛乳/たまご	にんじん/玉ねぎ/さやいんげん/きゅうり/レモン/ねぎ/コーン缶	1食時 - 577 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
12 火	ご飯 魚の香味焼き 三色和え みそ汁	牛乳 クラッカー	牛乳 ホットドック	精白米/強化米/ごま/米サラダ油/三温糖/じゃがいも/コッペパン	かじき/かつお節/油揚げ/みそ/牛乳/ウィンナー	玉ねぎ/ほうれんそう/もやし/にんじん/キャベツ	1食時 - 549 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g
13 水	ロールパン ローストチキン 五目野菜サラダ 青菜のスープ	牛乳 ビスケット	麦茶 ライスギョーザ	ロールパン/三温糖/精白米/強化米/ごま/ぎょうざの皮/米白絞油	鶏肉/ひじき/豆腐/ベーコン/牛乳/ツナ缶/塩昆布	しょうが/にんにく/もやし/にんじん/きゅうり/コーン缶/チンゲン菜/玉ねぎ	1食時 - 543 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g
14 木	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 野菜のスープ	牛乳 せんべい	牛乳 ベーコンチーズパン	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/じゃがいも/強力粉/オリーブ油	豆腐/豚肉/みそ/かつお節/牛乳/ベーコン/プロセスチーズ	にんじん/玉ねぎ/にら/しょうが/ブロッコリー/だいこん/パセリ	1食時 - 599 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.0 g
15 金	食パン ジャム さけフライ コーンキャベツ ミネストローネスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ももゼリー お菓子	食パン/ジャム/薄力粉/パン粉/米白絞油/三温糖/じゃがいも/スパゲッティ/バター/米サラダ油/ももゼリー/お菓子	さけ/たまご/ベーコン/粉チーズ/牛乳	キャベツ/きゅうり/にんじん/コーン缶/玉ねぎ/セロリ/パセリ/トマト缶	1食時 - 641 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g
16 土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	麦茶 チョコサンド	精白米/強化米/三温糖/コッペパン/チョコレートクリーム	豚肉/わかめ/油揚げ/みそ/牛乳	にんじん/玉ねぎ/ねぎ/しょうが/バナナ	1食時 - 586 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.3 g
18 月	ご飯 さばの照り焼き 切り干し大根煮 みそ鍋風汁	牛乳 ミニぼん菓子	牛乳 スコーン	精白米/強化米/三温糖/薄力粉/バター/チョコチップ	さば/油揚げ/鶏肉/豆腐/みそ/牛乳	切干しだいこん/にんじん/ほうれんそう/はくさい/ねぎ	1食時 - 621 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 2.0 g

日 曜	献立名	おやつ 午前(未満児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 火	麦ご飯 ポークカレー もやしときゅうりのナムル みかん	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉トースト	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/食パン/バター/グラニュー糖	豚肉/牛乳/きな粉	にんじん/玉ねぎ/グリーンピース/もやし/きゅうり/みかん	1日計 - 693 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
20 水	ロールパン チキンカツ カラフルサラダ ジュリアンスープ	牛乳 せんべい 牛乳 クリスマスケーキ	ロールパン/薄力粉/パン粉/米白絞油/マカロニ/米サラダ油/マヨネーズ/クリスマスケーキ	鶏肉/たまご/ツナ缶/ベーコン/牛乳	コーン缶/きゅうり/にんじん/ピーマン/玉ねぎ/かわれだいいんこ	1日計 - 711 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 36.2 g 食塩相当量 2.1 g
21 木	ご飯 さわらの西京焼き ごま和え けんちん汁	牛乳 ウエハース 牛乳 あんまん	精白米/強化米/三温糖/ごま/じゃがいも/強力粉/薄力粉/米サラダ油/ごま	さわら/みそ/豆腐/牛乳/あずき	もやし/にんじん/ほうれんそう/だいこん/ねぎ/ごぼう	1日計 - 583 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g
22 金	食パン ジャム ミートローフ れんこんサラダ 南瓜のミルクみそスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	食パン/ジャム/パン粉/米サラダ油/三温糖/お菓子	豚肉/牛乳/たまご/ベーコン/みそ/ヨーグルト	玉ねぎ/れんこん/こまつな/にんじん/かぼちゃ/はくさい	1日計 - 568 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
23 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	うどん/米サラダ油/三温糖/食パン/ジャム	鶏肉/油揚げ/牛乳	ぶなしめじ/にんじん/こまつな/バナナ	1日計 - 522 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.0 g
25 月	ご飯 肉じゃが きゅうりのレモン醤油和え わかめ汁	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐ドーナツ	精白米/強化米/じゃがいも/しらたき/米サラダ油/三温糖/ホットケーキミックス/米白絞油	豚肉/わかめ/豆腐/牛乳/たまご	にんじん/玉ねぎ/さいやいんげん/きゅうり/レモン/ねぎ/コーン缶	1日計 - 577 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
26 火	ご飯 魚の香味焼き 三色和え みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ホットドック	精白米/強化米/ごま/米サラダ油/三温糖/じゃがいも/コッペパン	かじき/かつお節/油揚げ/みそ/牛乳/ウィンナー	玉ねぎ/ほうれんそう/もやし/にんじん/キャベツ	1日計 - 549 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g
27 水	ロールパン ローストチキン 五目野菜サラダ 青菜のスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 おにぎり	ロールパン/三温糖/精白米/強化米	鶏肉/ひじき/豆腐/ベーコン/牛乳/わかめ	しょうが/にんにく/もやし/にんじん/きゅうり/コーン缶/チンゲン菜/玉ねぎ	1日計 - 533 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 g
28 木	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 野菜のスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ベーコンチーズパン	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/じゃがいも/強力粉/オリーブ油	豆腐/豚肉/みそ/かつお節/ベーコン/ブロッコリー/チーズ	にんじん/玉ねぎ/にら/しょうが/ブロッコリー/だいこん/パセリ	1日計 - 599 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.0 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「チキンカツ」です。
前歯でがぶり！と噛み切り、奥歯で良く噛みましょう。