

令和5年 12月 幼児 献立表

日付	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(金)	バターロールパン、魚のフライ タルタルソース、キャベツサラダ ポテトとウインナーのスープ、牛乳	スティックパン	メルルーサ、鶏卵(全卵・生)、ソーゼン(ウインナー)、牛乳	バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、マヨネーズ(全卵型)、ごまドレッシング、じゃがいも、	キャベツ、きゅうり、水菜、ヤングコーン、とうもろこし(ホルカネル)、たまねぎ、にんじん、パセリ	563kcal 29.1g 25.8g
4(月)	ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶	あべかわ	豚もも、脂付、みそ(米)赤色辛みそ、レバー、鶏卵、豆腐、豆腐、きな粉	米・精白米、三温糖、白玉粉、マカロニ(乾)	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	431kcal 19.4g 8.2g
5(火)	米粉ロールパン、元氣団子 キャベツときゅうりのサラダ コーンスープ、牛乳	ポップコーン	豆腐(木綿)、鶏ひき肉、レバー、あおのり、削り節、鶏卵、ハム、豆乳、生クリーム、牛乳	米粉ロールパン、かたくり粉、マヨネーズ、じゃがいも、とうもろこし	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、水菜、とうもろこし	472kcal 19.9g 23.8g
6(水)	★五目ごはん キャベツとしらすの和え物 豚汁、お茶	ホットケーキ	鶏もも皮つき、かまぼこ、かつお節、しらす干し、豚もも、生揚げ、みそ、鶏卵、牛乳	米・七分つき米、こんにやく(板)、里芋、薄力粉、三温糖、マーガリン、メープルシロップ	ごぼう、にんじん、しいたけ(干、乾)、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、大根	411kcal 14.6g 8.1g
7(木)	わかめごはん、おでん ささみとキャベツの和え物 お茶	フルーツヨーグルト	わかめ、ごはんの素、生揚げ、はんぺん、竹輪、かつお節、昆布、鶏ささみ、ヨーグルト	米・精白米、すりりりごま、三温糖	大根、キャベツ、ハイッフル、みかん、もも、りんご、バナナ、ブルーベリー、ジャム	435kcal 21.5g 9.3g
8(金)	白い食卓ロール 魚のカレー揚げ、三色サラダ かぼちゃのスープ、牛乳	一口チーズ するめ	ホキ、牛乳、一口チーズ、するめ	白い食卓ロール、かたくり粉、コンドレッシング、じゃがいも	しょうが、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし(ホルカネル)、かぼちゃ、たまねぎ、パセリ	365kcal 19.9g 14.0g
9(土)	すき焼き丼 ほうれん草の和え物 牛乳	プリン	豚もも、脂付、焼き豆腐、なた、鶏卵(全卵・生)、牛乳	米・精白米、しらたき	ねぎ(白)、はくさい、しいたけ(菌床)、生、ほうれん草、もやし(大豆)	504kcal 22.8g 17.3g
11(月)	ナポリタンス、バゲティ マゼドアンサラダ みかん、牛乳	キャロットゼリー	ソーゼン(ウインナー)、豚もも、脂付、チーズ(ハルマツ)、チーズ(プロセス)、牛乳、ゼラチン	スバゲティ、サラダ油、オリーブ油、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ(全卵型)、三温糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、とうもろこし、みかん、野菜ジュース	531kcal 19.3g 18.0g
12(火)	★七分付き玄米、かつおふりかけ 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 わかめのみそ汁、お茶	肉まん あんまん	鶏もも皮つき(若鶏)、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥)、素干し、削り節、みそ(米)、甘みそ	米・七分つき米、さつまいも、三温糖、すりりりごま、里芋(冷凍)、肉まん、あんまん	はくさい、えのきたけ	505kcal 18.1g 9.6g
13(水)	冬のカレーライス 野菜のドレッシング和え りんご、牛乳	バナナケーキ	牛乳(普通牛乳)、豚ロース、脂付、ハム(ロース)、牛乳、練乳(加糖)、鶏卵	米・精白米、押麦、じゃがいも、ごまドレッシング、薄力粉、三温糖、マーガリン、バター	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、水菜、とうもろこし、きゅうり、りんご、バナナ	859kcal 36.2g 39.1g
14(木)	レーズンロールパン、ささみフライ レモン煮、せん野菜サラダ きのこの豆乳スープ、牛乳	焼き芋、ジョア ストロベリー	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵、ツナ缶、ベーコン、豆乳、牛乳、生クリーム、牛乳	レーズンロールパン、薄力粉、パン粉、砂糖、上白糖、じゃがいも、さつまいも	大根、きゅうり、水菜、しめじ、マッシュルーム、しいたけ、まいたけ、エリンギ、にんじん、たまねぎ	575kcal 28.0g 20.1g
15(金)	ごはん、魚の煮つけ きんぴらごぼう あったか汁、お茶	かつばえびせん ビルクル	赤魚、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節	米・精白米、三温糖、かたくり粉、すりりりごま、ごま油、里芋	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、大根、しいたけ(干、乾)、ねぎ(葉ねぎ)	449kcal 16.5g 6.9g
16(土)	あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮 牛乳	ゼリー	豚もも、脂付、牛乳	焼きそば、かたくり粉、さつまいも、三温糖	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、レモン(果汁)、ゼリー	344kcal 11.2g 9.0g
18(月)	★鮭と小松菜のご飯 ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁、お茶	ブルーベリー ヨーグルト	さけ、干しひじき、油あげ、竹輪、削り節、辛みそ、ヨーグルト	米・七分つき米、三温糖、じゃがいも	ごまつな、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、ブルーベリー、ジャム	261kcal 11.9g 3.1g
19(火)	親子うどん 根菜の煮物 オレンジ、お茶	コーンフレーク	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なたと鶏卵(全卵・生)、削り節、かつお節、牛乳(普通牛乳)	うどん(ゆで)、里芋(冷凍)、三温糖、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	万能ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれん草、ごぼう、れんこん、さやいんげん、オレンジ	388kcal 15.7g 8.9g
20(水)	タコライス パンブキンサラダ 牛乳	ぜんざい	鶏ひき肉、チーズ(ハルマツ)、牛乳、あずき(乾)、豆腐(木綿)	米・精白米、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、三温糖、白玉粉	たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、きゅうり	594kcal 20.6g 18.9g
21(木)	バターロールパン、もみの木ハンバーグ 温野菜サラダ ミルクスープ、牛乳	ブラウニーケーキ	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳(普通牛乳)、おから、ソーゼン(ウインナー)、生クリーム、牛乳	バターロールパン、パン粉、コンドレッシング、じゃがいも、薄力粉、三温糖、マーガリン、バター	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん	576kcal 23.7g 33.0g
22(金)	ごはん、さばの柚子みそ煮 青菜ともやしの和え物 けんちん汁、お茶	カルシウムせん 牛乳	しらす、油あげ、削り節、牛乳(おやつ)	米・精白米、せんべい	チンゲンサイ、もやし(大豆)、かぼちゃ、大根、ごぼう、たまねぎ、ねぎ(白)	469kcal 17.7g 15.0g
23(土)	焼きうどん チンゲン菜と卵の和え物 牛乳	プリン	豚もも、脂付、かまぼこ(蒸し)、鶏卵(全卵・生)、牛乳	うどん(ゆで)、三温糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	386kcal 15.4g 12.7g
25(月)	中華丼 パンサンスー お茶	ぼたぼた焼き ヤクルト	豚もも、脂付、生揚げ、ハム(ロース)	米・精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、ぼたぼた焼き	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、はくさい、きゅうり、とうもろこし	410kcal 10.1g 8.6g
26(火)	五目ラーメン さつま芋と昆布の煮物 お茶	ハッピーターン ジョア ストロベリー	豚もも、脂付、なたと、刻み昆布、大豆(水煮缶詰)、かつお節	中華めん(ゆで)、ごま油、さつまいも	とうもろこし、もやし、チンゲンサイ、しょうが、にんじん、しめじ、ねぎ、にんにく、さやいんげん	339kcal 15.5g 5.3g
27(水)	★七分付き玄米 肉じゃが 豆腐のみそ汁、お茶	ハーベスト ミルージュCaプラス	豚もも、脂付、削り節、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥)、素干し、みそ(米)赤色辛みそ	米・七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、大根、えのきたけ、なす	416kcal 13.8g 7.3g
28(木)	厚揚げの卵とじ丼 春雨サラダお茶	アスパラガスビスケット ヤクルト	生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、削り節、鶏卵(全卵・生)、刻みのり、ハム(ロース)	米・精白米、三温糖、はるさめ、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、ねぎ(白)、みつば、とうもろこし、きゅうり	430kcal 15.9g 13.4g

月平均栄養価 エネルギー 466kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g

※材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※砂糖は、漂白していない三温糖、塩は天然塩を使用しています。  
※星マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

12月21日はクリスマスメニューでもみの木ハンバーグ、12月22日は冬至ということでさばのゆず味噌煮が出ます。お楽しみに！