令和 5年 12月 三光保育園 予定献立表

（都合により一部変更することがあります）

日	曜日	献立名				献立材料名			エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 （未満児のみ）	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	
1	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん 肉じゃが 鰯のつみれ汁	卵豆腐 牛乳	マルボーロ 牛乳	牛肉　豚肉 鰯すり身　卵 豆腐　牛乳 かつお節　煮干し 味噌　だし昆布	米　じゃが芋 砂糖　油 マルボーロ　かたくり粉 ビスケット	人参　玉ねぎ さやいんげん　しょうが 大根　小葱 糸こんにゃく	584kcal 24.3g 486kcal 21.0g
2	土	牛乳	マーボー丼 中華スープ バナナ		ミレービス ケット 牛乳	木綿豆腐　合挽肉 牛乳　鶏肉	米　砂糖 かたくり粉　油 ごま油　ビスケット 甜麺醤	根深ねぎ　しょうが 玉ねぎ　人参 チンゲン菜　バナナ	639kcal 22.9g 494kcal 18.5g
4	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 五目卵焼き おひたし 味噌汁	かぼちゃ の煮物 牛乳	（手作り） フルーツ ヨーグルト	卵　鶏挽肉 薄揚げ　豆腐 わかめ　牛乳 煮干し　味噌 ヨーグルト　だし昆布	米　油 砂糖　ソフトせんべい ケチャップ	玉ねぎ　ピーマン 人参　キャベツ きゅうり　もやし えのき茸　小葱 みかん缶　かぼちゃ 黄桃缶　パイナップル缶	587kcal 25.1g 439kcal 18.5g
5	火	牛乳 ビスケット	きつねうどん かき揚げ ブロッコリー みかん（未：みかん缶）	大豆の甘 煮 ミルク	（手作り） 梅しそおに ぎり 牛乳	薄揚げ　鶏肉 かまぼこ　ウインナー 卵　スキムミルク 牛乳　大豆 だし昆布	うどん　砂糖 さつま芋　油 小麦粉　マヨネーズ 米　ビスケット	小葱　玉ねぎ 人参　ブロッコリー みかん　みかん缶 漬物	606kcal 23.9g 489kcal 18.6g
6	水	牛乳 せんべい	ごはん（のりの佃煮） （未：きざみのり） 鯖の味噌煮 （未：白身魚の味噌煮） けんちん汁	チンゲン菜 のソテー 牛乳	（手作り） さつま芋の バタースティッ ク 牛乳	のりの佃煮　のり 白身魚　鯖 牛乳　木綿豆腐 煮干し　ウインナー だし昆布　味噌	米　砂糖 さつま芋　里芋 マーガリン　油 せんべい　ごま	しょうが　さやいんげん 大根　人参 ごぼう　小葱 チンゲン菜　干し椎茸	632kcal 25.3g 474kcal 20.3g
7	木	牛乳 クラッカー	三色ごはん ほうれん草のナムル 豆腐とはんぺんの 吸い物	魚のバター 醤油焼き 牛乳	ミニメロンパ ン ミルク	鶏挽肉　卵 豆腐　わかめ はんぺん　牛乳 スキムミルク　白身魚 煮干し　だし昆布	米　砂糖 油　ごま ごま油　パン マーガリン　クラッカー	人参　さやいんげん ほうれん草　もやし 小葱　レモン汁	619kcal 25.8g 517kcal 23.9g
8	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん メンチカツ 野菜炒め 味噌汁	さつま芋 の甘煮 チーズ	りんご 牛乳	合挽肉　おから 木綿豆腐　厚揚げ 卵　牛乳 チーズ　だし昆布 煮干し　味噌	米　小麦粉 パン粉　油 さつま芋　砂糖 ビスケット　ケチャップ	人参　玉ねぎ キャベツ　ピーマン もやし　かぼちゃ 小葱　りんご	591kcal 22.9g 505kcal 17.4g
9	土	生活発表会							
11	月	牛乳 ベビーせ んべい	ごはん 唐揚げ マカロニのケチャップ和え 味噌汁	じゃが芋の そぼろ煮 牛乳	（手作り） 豆乳寒天 牛乳	鶏肉　ハム 厚揚げ　わかめ 牛乳　豆乳 鶏挽肉　だし昆布 煮干し　味噌　寒天	米　小麦粉 油　パスタ 砂糖　じゃが芋 ソフトせんべい　ケチャップ	玉ねぎ　人参 とうもろこし　グリンピース 大根　小葱 みかん缶	557kcal 21.7g 459kcal 18.5g
12	火	牛乳 ビスケット	パン（りんごジャム） 白身魚のカレームニエル ツナと野菜の ごま風味サラダ 鶏肉ときのこのスープ	ゆで卵 牛乳	クラッカー 牛乳	白身魚　シーチキン 鶏肉　牛乳 卵	食パン　りんごジャム 小麦粉　マーガリン ごまドレッシング　カレー粉 クラッカー　ビスケット	きゅうり　キャベツ 人参　とうもろこし 玉ねぎ　しめじ エリンギ　パセリ	643kcal 31.2g 471kcal 24.1g
13	水	牛乳 せんべい	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋	高野豆腐 の含め煮 フルーツポンチ	（手作り） わかめおに ぎり 牛乳	豚肉　ちくわ 卵　青のり 牛乳　わかめ だし昆布　高野豆腐 味噌	うどん　小麦粉 油　じゃが芋 米　砂糖 せんべい	ごぼう　大根 人参　根深ねぎ パセリ　みかん缶 黄桃缶　パイナップル缶	609kcal 16.5g 487kcal 16.7g
14	木	牛乳 クラッカー	ごはん 魚の照り焼き 磯香あえ 味噌汁	煮豆 牛乳	（手作り） チーズ蒸し パン 牛乳	白身魚　青のり 豆腐　牛乳 チーズ　味噌 煮干し　だし昆布	米　砂糖 蒸しパン粉　クラッカー 金時豆	しょうが　白菜 小松菜　もやし 人参　玉ねぎ 小葱	598kcal 26.7g 483kcal 20.2g
15	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 チキンライス エビフライ スパゲティサラダ ウインナー　ブロッコリー 卵スープ　アセロラゼリー		バームクー ヘン ミルク	鶏肉　卵 えび　ハム ウインナー　牛乳 スキムミルク　わかめ 煮干し　だし昆布	米　油 砂糖　小麦粉 パン粉　パスタ マヨネーズ　かたくり粉 ゼリー　バームクーヘン ビスケット　ケチャップ	人参　玉ねぎ マッシュルーム　小葱 キャベツ　ブロッコリー パセリ	677kcal 30.8g 561kcal 25.1g
16	土	牛乳	ハムテーブル 牛乳 チーズ バナナ		ミニアスパ ラガスビス ケット 牛乳	ベーコン　牛乳 チーズ	パン　ビスケット	バナナ	606kcal 19.9g 545kcal 19.9g

日	曜日	献立名				献立材料名								エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品				
18	月	牛乳 ベビーせんべい	カレーライス フレンチサラダ	オニオンスープ 牛乳 ｽﾃｨｯｸｾﾞﾘｰ	(手作り) オレンジケーキ 牛乳	牛肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ チーズ 卵	鶏挽肉 ハム 牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ	米 カレールウ 砂糖 小麦粉 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ	油 じゃが芋 さつま芋 ゼリー ﾏｰｶﾞﾘﾝ ｿﾌﾄせんべい	玉ねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ とうもろこし レモン汁	人参 ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり パセリ	678kcal 26.6g 508kcal 19.9g
19	火	牛乳 ビスケット	ごはん れんこん入りﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ツナサラダ ポトフ	炒り卵 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 シーチキン だし昆布	卵 ウインナー 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ﾋﾞｽｹｯﾄ ｹﾁｬｯﾌﾟ	パン粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 麩 ﾏｰｶﾞﾘﾝ	れんこん ｷｬﾍﾞﾂ 人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	686kcal 26.7g 572kcal 22.3g
20	水	牛乳 せんべい	【ケーキ作り】 さつまいもパン 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳	動物チーズ	ドーナツ 牛乳	魚肉ｿｰｾｰｼﾞ チーズ	牛乳	パン 砂糖 せんべい	さつま芋 ドーナツ	バナナ		542kcal 17.5g 577kcal 22.6g
21	木	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん 酢豚 春雨スープ	湯豆腐 牛乳	豚まん 牛乳	豚肉 牛乳 だし昆布	鶏肉 豆腐	米 油 はるさめ 豚まん	かたくり粉 砂糖 ごま油 ﾋﾞｽｹｯﾄ	しょうが 人参 たけのこ 白菜	玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 小葱	609kcal 24.9g 500kcal 20.1g
22	金	牛乳 クラッカー	【厨房清掃】【冬至】 【表現ﾌｪｽﾀﾘﾊｰｻﾙ】 パン(二色ジャム) 南瓜のシチュー みかん(未:みかん缶)	チーズ	おとうふやさんのビスケット ミルク	鶏肉 チーズ	ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	パン ﾏｰｶﾞﾘﾝ じゃが芋 ﾋﾞｽｹｯﾄ	いちごｼﾞｬﾑ 油 小麦粉 ｸﾗｯｶｰ	かぼちゃ 玉ねぎ みかん	人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ みかん缶	666kcal 23.8g 464kcal 16.4g
23	土	牛乳	【年長:表現ﾌｪｽﾀ】 フィッシュバーガー 牛乳 チーズ バナナ		野菜ス ティックビス ケット 牛乳	白身魚 牛乳	卵 チーズ	パン 油 パン粉	ﾏﾖﾈｰｽﾞ 小麦粉 ﾋﾞｽｹｯﾄ	ｷｬﾍﾞﾂ	バナナ	623kcal 24.9g 492kcal 21.2g
25	月	牛乳 ベビーせんべい	焼肉丼 豆腐と麩の吸い物 みかん(未:みかん缶)	牛乳	ベジタブル おっとっと 牛乳	牛肉 わかめ 煮干し だし昆布	豚肉 豆腐 牛乳	米 麩 おっとっと	油 ｿﾌﾄせんべい 焼き肉のたれ	ｷｬﾍﾞﾂ もやし 小葱 みかん缶	人参 玉ねぎ ﾋﾟｰﾏﾝ みかん	694kcal 22.5g 496kcal 15.8g
26	火	牛乳 クラッカー	パン(いちごジャム) ビーフシチュー バナナ	牛乳	動物ビスケット 牛乳	牛肉 牛乳	ｽｷﾑﾐﾙｸ	食パン じゃが芋 ﾋﾞｽｹｯﾄ ﾋﾞｰﾌｼﾁｭｰﾙｳ	いちごｼﾞｬﾑ 油 ｸﾗｯｶｰ	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 玉ねぎ バナナ	人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	665kcal 26.5g 430kcal 17.4g
27	水	牛乳 せんべい	親子丼 味噌汁 パイナップル	牛乳	(手作り) キャロット ケーキ 牛乳	鶏肉 厚揚げ 牛乳 煮干し	卵 わかめ だし昆布 味噌	米 油 せんべい	砂糖 小麦粉	人参 根深ねぎ 小葱	玉ねぎ 葉ねぎ ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶	680kcal 24.1g 495kcal 17.2g
28	木	牛乳 クラッカー	ちゃんぽん 芋の天ぷら ブロッコリー	厚揚げの煮物 チーズ	(手作り) スキムプリン ビスコ	豚肉 かまぼこ チーズ ゼラチン 牛乳	丸天 卵 ｽｷﾑﾐﾙｸ 厚揚げ	麺 さつま芋 砂糖 ビスコ 白湯	油 小麦粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｸﾗｯｶｰ	もやし 玉ねぎ 根深ねぎ	ｷｬﾍﾞﾂ 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	555kcal 23.4g 525kcal 23.0g

＜保護者様へお願いとお知らせ＞

12月20日(水)ｸﾘｽﾏｽｹｰｷ作り、22日(金)～27日(水)厨房掃除・ﾗﾝﾁﾙｰﾑ清掃の為、給食は簡易食とさせていただきます。

つきましては、上記の日程は栄養の偏りが少しありますので、ご家庭で野菜などの食品を補っていただきますようお願いします。