



# 12月献立表



令和5年

白岡西保育所

日曜日	曜日	主食	昼食＜乳児・幼児＞	主な材料と体内での動き			乳児おやつ	乳・幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだをつくるもの			乳児	
1	金	ごはん	ビビンバ丼 シューマイ 中華風かき玉汁 乳酸菌飲料	こめ・さとう・ほんみりん・しろこま・ごまあぶら・くりーむこーんかん	ぎゅうにゅう・とりひきにく・しゅーまい・とりささみ・たまご	しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・ぼんのうねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 レモンケーキ	621	662
2	土	ごはん	チキンカレー ブロッコリーのサラダ	じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・ごまあぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	351	438
4	月	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ ゼリー	せんべい・こめ・ぼたー・あぶら・さとう・ぜりー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ろーすはむ	たまねぎ・しめじ・にんにく・きゃべつ・にんじん・きゅうり	牛乳 せんべい	麦茶 シュークリーム せんべい	499	524
5	火	ごはん	ホキのバジルソースフライ 小松菜の和え物 大根のみそ汁	こむぎこ・はんこ・あぶら・さとう・こめ	ほき・ちくわ・あぶらあげ・わかめ・にほし・みそ	こまつな・にんじん・だいこん	ヨーグルト	野菜ジュース お好み焼き	465	518
6	水	ごはん	八宝菜 春雨サラダ ワカメスープ	あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・りょくとうはるさめ・とうもろこし・こめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かにかま・わかめ	はくさい・しいたけ・にんじん・みずなだけのこ・ちんげんさい・にんにく・きゅうり・だいこん・たまねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 バナナケーキ	527	549
7	木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼 マカロニサラダ ニラと玉葱のみそ汁	おれんじまーまれーど・あぶら・まかろに・まよねーす・こめ	とりにく・ろーすはむ・みそ・にほし	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・にら・えのき・たまねぎ	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	432	496
8	金	ごはん	豚肉の生姜焼き ツナサラダ もやしの味噌汁	ぶがし・あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・つな・わかめ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・もやし・ながねぎ	牛乳 ぶがし	牛乳 メロンパン	517	518
9	土	ごはん	麻婆豆腐丼 中華スープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・とうふ・みそ	ながねぎ・いんげん・にんにく・しょうが・こまつな・たまねぎ		麦茶 せんべい	287	358
11	月	ロールパン	パンネのミートソース ハムサラダ 野菜スープ	まかろに・べんね・ぼたー・さとう・あぶら・ぼたーろーる	ぶたひきにく・こなちーす・ろーすはむ	にんにく・たまねぎ・にんじん・とまとみずに・きゃべつ・きゅうり・ほうれんそう・しめじ	牛乳 ビスケット	麦茶 きつねおにぎり	544	552
12	火	わかめごはん	和風オムレツ きのこといんげんのソテー もやしの味噌汁	あぶら・さとう・とうもろこし・ぼたー・こめ	よーぐると・たまご・つな・あぶらあげ・にほし・みそ・たきこみわかめ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・いんげん・しめじ・もやし	ヨーグルト	牛乳 マージャムサンド	561	656
13	水	ごはん	赤魚の煮付け ブロッコリーの胡麻和え 豚汁	ほんみりん・さとう・しろこま・あぶら・こめ	ぎゅうにゅう・あかうお・ぶたにく・とうふ・にほし・みそ	しょうが・ぶろっこりー・にんじん・だいこん・しめじ・ごぼう・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 お麩ラスク	499	540
14	木	ごはん	鶏肉の唐揚げ コーンサラダ しめじのみそ汁	かたくりこ・あぶら・とうもろこし・さとう・こめ	とりにく・あぶらあげ・みそ・にほし	おろししょうが・にんにく・きゃべつ・きゅうり・にんじん・しめじ・たまねぎ	ヨーグルト	麦茶 みかん せんべい	401	435
15	金	ごはん	豚肉と野菜のチャンプルー 中華胡瓜 豆腐のみそ汁	あぶら・さとう・ほんみりん・とうもろこし・ごまあぶら・こめ	ぶたにく・なまあげ・たまご・とうふ・わかめ・みそ・にほし	にんじん・にら・だいこん・きゅうり・ながねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 ポテコ	551	585
16	土	ごはん	チャーハン 中華スープ	こめ・あぶら・ごまあぶら・はるさめ	ぶたひきにく・わかめ	ながねぎ・みつくすべじたぶる・もやし		麦茶 せんべい	245	310
18	月	ごはん	鶏肉のコーンフ레이크焼き ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁	ほんみりん・さとう・こーんふれーく・あぶら・いとこんにゃく・しらたまふ・こめ	とりにく・ひじき・さつまあげ・にほし・みそ	にんじん・いんげん・ほうれんそう・たまねぎ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 カステラ	538	559
19	火	食パン	鮭フライ 花野菜サラダ ミネストローネ	こむぎこ・はんこ・あぶら・まよねーす・まかろに・しょくぼん	あきさけ・たまご・べーこん・かつおぶし	ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん・たまねぎ・みつくすべじたぶる・きゃべつ・にんにく・とまとみずに	ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	466	521
20	水	ごはん	豚肉の柳川風煮 わかめと胡瓜の酢の物 えのきのみそ汁	あぶら・さとう・ほんみりん・ごまあぶら・こめ	ぶたにく・たまご・わかめ・かにかま・とうふ・みそ・にほし	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・いんげん・きゅうり・もやし・えのき・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカーサンド	529	573
21	木	ごはん	ポークカレー ブロッコリーのサラダ ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・さとう・ぜりー	ぶたにく・ぎゅうにゅう・かにかま	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	520	602
22	金	ごはん	豆腐ハンバーグ 南瓜の甘煮 けんちん汁	ばんこ・あぶら・ほんみりん・さとう・こめ	ぶたひきにく・とうふ・とりにく・にほし・たまご	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・だいこん・しめじ・ながねぎ	牛乳 ぶがし	牛乳 小豆蒸しパン	590	605
23	土	ごはん	豚丼 高野豆腐のみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・こうやどとうふ・わかめ・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんびーす・ながねぎ		麦茶 せんべい	310	390
25	月	ごはん	テリヤキチキン シルバーサラダ ミルクスープ	ほんみりん・さとう・りょくとうはるさめ・まよねーす・こめ	とりにく・ろーすはむ・べーこん	きゅうり・にんじん・ほうれんそう・しめじ	牛乳 せんべい	牛乳 クリスマスケーキ	606	673
26	火	ごはん	豚肉のスタミナ炒め 切干大根のごま酢和え じゃが芋のみそ汁	はるさめ・あぶら・さとう・しろこま・じゃがいも・こめ	ぶたにく・わかめ・にほし・みそ	にんじん・にら・たまねぎ・にんにく・しょうが・きりほしだいこん・きゅうり・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 きなこサンド	534	625
27	水	ごはん	鮭の葱の味噌漬け ほうれん草のサラダ なるとのすまし汁	ほんみりん・さとう・あぶら・とうもろこし・ごまあぶら・こめ	さけ・みそ・なると・わかめ・かつおぶし	ながねぎ・ほうれんそう・にんじん	牛乳 ビスコ	牛乳 サッポロポテト	419	420
28	木	ごはん	ミートボール～甘酢あん～ ひじきのサラダ ほうれん草の味噌汁	さとう・かたくりこ・あぶら・こめ	みーとほーる・ろーすはむ・ひじき・みそ・にほし	にんじん・きゅうり・ほうれんそう・たまねぎ・えのき	ヨーグルト	野菜ジュース ドーナツ	468	522

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。