



12月献立表



令和5年

白岡千駄野保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>	主な材料と体内での働き			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	主にかたをつくるもの	主にかたをつくるもの			乳児	幼児
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・こまあぶら・くりーむこーんかん	とりひきにく・しゆーまい・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・ほんのうねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 きなこサンド	626	669
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・こまあぶら	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	366	456
4	月	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・ほんこ・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	牛乳 せんべい	麦茶 シュークリーム せんべい	528	576
5	火	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	まからに ペンネ・ぼたー・さとう・あぶら・ぼたーろーる・こめ	ぶたひきにく・こなちーず・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	ヨーグルト	麦茶 きつねおにぎり	490	552
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・こまあぶら・りょくとうはるさめ・とうもろこし・こめ	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 たまごポーロ	牛乳 バナナケーキ	518	538
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・まからに・まよねーず・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 レモンケーキ	459	529
8	金	ごはん	豚肉の生姜焼き ツナサラダ もやしの味噌汁	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 ふがし	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・こまあぶら・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	ごはん	赤魚の煮付け ブロッコリーのゴマ和え 豚汁	ほんみりん・さとう・しろこま・あぶら・こめ	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 ビスケット	牛乳 マージャムサンド	561	588
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	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	麦茶 みかん せんべい	404	443
13	水	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ ゼリー	こめ・ぼたー・あぶら・さとう・ぜりー	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	野菜ジュース お好み焼き	535	567
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	牛乳 フライドポテト	375	493
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・こまあぶら・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・こまあぶら・はるさめ	ぶたひきにく・わかめ	ながねぎ・みっくすべじたぶる・もやし		麦茶 せんべい	245	310
18	月	食パン	鮭フライ 花野菜サラダ ミネストローネ	こむぎこ・ほんこ・あぶら・まよねーず・まからに・しょくぼん	あきさけ・たまご・ペーこん・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・みっくすべじたぶる・きゃべつ・にんにく・とまとみずに	牛乳 たまごポーロ	麦茶 おかかおにぎり	516	521
19	火	ごはん	豚肉の柳川風煮 ワカメと胡瓜の酢の物 えのきの味噌汁	あぶら・さとう・ほんみりん・こまあぶら・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	ヨーグルト	牛乳 カステラ	521	601
20	水	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	ぶたひきにく・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	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカーサンド	619	687
21	木	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・まよねーず・こめ	とりにく・ろーすはむ・ペーこん・きゅうにゅう	きゅうり・にんじん・ほうれんそう・しめじ	ヨーグルト	牛乳 クリスマスケーキ	576	673
22	金	ごはん	豆腐ハンバーグ 南瓜の甘煮 けんちん汁	ほんこ・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	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・だいこん・しめじ・ながねぎ	牛乳 ふがし	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	ぶたひきにく・こうやどつう・わかめ・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんびーず・ながねぎ		麦茶 せんべい	310	390
25	月	ごはん	鶏肉のコーンフレイク焼き ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁	ほんみりん・さとう・コーんふれーく・あぶら・いとこんにやく・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 せんべい	牛乳 ビスケット	427	446
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	ぶたひきにく・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・きりぼしだいこん・きゅうり・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 サッポロポテト	444	511
27	水	ごはん	鮭の葱の味噌漬 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・こまあぶら・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 お麩ラスク	436	426
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	みーとぼーる・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。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォロアップミルクやおやつ等で栄養補給を行います。