



12月献立表



令和5年

白岡高岩保育所

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	主にからだをつくるもの	主にからだをつくるもの			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・はんのうねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 メロンパン	522	548
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	339	422
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・ばんこ・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	牛乳 バナナケーキ	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	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・あおのり	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 フライドポテト	447	448
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	麦茶 シュウクリーム せんべい	443	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	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・つな・わかめ・にほし・みそ・じょあ	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 サッポロポテト	559	571
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	野菜ジュース お好み焼き	512	510
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	牛乳 マーシャムサンド	534	622
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	麦茶 みかん せんべい	488	500
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 レモンケーキ	462	526
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・みつくすべじたぶる・もやし		麦茶 せんべい	245	310
18	月	ごはん	照り焼きチキン 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・きゅうり・うにゅう	きゅうり・にんじん・ほうれんそう・しめじ	牛乳 たまごポーロ	牛乳 クリスマスケーキ	626	673
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 クラッカーサンド	499	573
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	ぶたにく・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 カステラ	641	715
21	木	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・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	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	375	422
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・ぐりんびーず・ながねぎ		麦茶 せんべい	310	390
25	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・ばんこ・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	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	牛乳 せんべい	麦茶 おかかおにぎり	496	521
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	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・こーんふれーく・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 ビスコ	牛乳 お麩ラスク	518	540
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。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。