

2023年度

12月

献立予定表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 (金)	(1日) ごはん (15日) ケチャップライス (1日) 鶏のから揚げ (15日) クリスマスチキン パブリカサラダ ワンタンスープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦) /かたくり粉/菜の花&紅花油/オリーブ油/三温糖/わんたんの皮/薄力粉/ミルクチョコレート	鶏もも肉/ツナ缶/牛乳	しょうが/ピーマン/赤ピーマン/黄ピーマン/キャベツ/きゅうり/水菜/しめじ/玉葱	牛乳 (1日) クッキー (15日) クリスマスクッキー	エネルギー 619 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.9 g 食塩相当 1.0 g
2 16 (土)	サーモンクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ トマト スープ フルーツ	スパゲッティ/菜の花&紅花油/ソフトタイプマーガリン/薄力粉/オリーブ油/菓子パン	鮭/牛乳	玉葱/にんじん/ピーマン/マッシュルーム/ブロッコリー/きゅうり/キャベツ/トマト/もやし/まいたけ/水菜	牛乳 豆乳ドーナッツ	エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.6 g
4 18 (月)	ごはん 厚揚げ五目煮 ごぼうの甘辛揚げ 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦) /しらす/三温糖/かたくり粉/菜の花&紅花油/ぎょうざの皮	生揚げ/豚小間肉/煮干しだし/牛乳/ウィンナー/チーズ	たけのこ(ゆで)/生しいたけ(菌床栽培、生)/にんじん/玉葱/しょうが/ごぼう/小松菜/大根/しめじ/ピーマン	牛乳 UFOピザ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.5 g
5 19 (火)	味噌チャーシュー麺 みかんサラダ トマト フルーツ	中華めん(生)/菜の花&紅花油/ホールコーン缶/オリーブ油/三温糖/精白米	こんぶ/豚肉(チャーシュー用)/油揚げ/焼きのり	長葱/もやし/きくらげ/キャベツ/きゅうり/にんじん/みかん缶/生しいたけ(菌床栽培、生)/トマト	ほうじ茶 混ぜご飯おにぎり	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 3.0 g
6 (水)	ごはん 鮭の柚子味噌焼き 納豆和え けんちん汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦) /三温糖/菜の花&紅花油/板こんにゃく/じゃがいも	鮭/挽きわり納豆/絹ごし豆腐/牛乳/青のり	しょうが/ゆず(果皮、生)/にんじん/ほうれんそう/キャベツ/大根/長葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう	牛乳 ポテトフライ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.4 g
7 21 (木)	ジャムサンド チキンチャップ 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	食パン/いちごジャム(低糖度)/ソフトタイプマーガリン/菜の花&紅花油/ホールコーン缶/オリーブ油/クリームコーン缶/薄力粉/三温糖	鶏もも肉/牛乳/きな粉/きざみのり/春雨	キャベツ/きゅうり/にんじん/玉葱/パセリ	ほうじ茶 2色団子おはぎ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.8 g
8 22 (金)	ごはん 春巻き もやしの中華和え 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦) /はるさめ/三温糖/ごま油/春巻きの皮/菜の花&紅花油/白ごま(いり)/パイシート	豚ひき肉/わかめ/焼きのり/煮干しだし/油揚げ/牛乳	たけのこ(ゆで)/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/きゅうり/にんじん/なす/万能葱/かぼちゃ	牛乳 かぼちゃパイ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.6 g
9 23 (土)	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦) /菜の花&紅花油/マカロニ/じゃがいも/菓子パン	絞豆腐/豚ひき肉/煮干しだし/牛乳	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/小松菜/万能葱	牛乳 蒸しパン	エネルギー 631 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 22.2 g 食塩相当 2.2 g
11 25 (月)	むじなうどん 豆腐サラダ チーズ フルーツ	うどん(ゆで)/三温糖/薄力粉/菜の花&紅花油/オリーブ油/おかし	油揚げ/鶏もも肉/木綿豆腐/まぐろ缶詰(油漬ルーライト)/チーズ/ヨーグルト	ほうれんそう/長葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/大根/キャベツ/きゅうり	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 28.3 g 食塩相当 3.3 g
12 26 (火)	カレーライス カリカリサラダ トマト スープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦) /菜の花&紅花油/じゃがいも/ぎょうざの皮/オリーブ油/三温糖/とうもろこし(玄穀)/おかし	豚小間肉/絹ごし豆腐/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/トマト/水菜/しめじ	牛乳 ポップコーン お菓子	エネルギー 662 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 24.9 g 食塩相当 2.5 g
13 27 (水)	和風スパゲティ マセドアンサラダ チーズ スープ フルーツ	スパゲッティ/菜の花&紅花油/三温糖/じゃがいも/オリーブ油/薄力粉/白玉粉	豚小間肉/焼きのり/チーズ/牛乳/かつお加工品(削り節)	長葱/玉葱/にんじん/たけのこ/しめじ/生しいたけ(菌床栽培、生)/ピーマン/きゅうり/大根/にら/小松菜	牛乳 すいとん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 3.0 g
14 28 (木)	ごはん まぐろカツ コールスロー 味噌汁 フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦) /薄力粉/パン粉/菜の花&紅花油/オリーブ油/さつまいも/食パン	かじき/煮干しだし/油揚げ/牛乳/チーズ	キャベツ/きゅうり/にんじん/小松菜	牛乳 チーズトースト	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.0 g
20 (水) 誕 生 会	カレーピラフ ミートローフ マッシュポテト ベーコンスープ フルーツ	精白米/おおむぎ(押麦) /ソフトタイプマーガリン/菜の花&紅花油/パン粉/ミックスベジタブル/じゃがいも/はるさめ/プレミックス粉(おたけ用)/三温糖	豚ひき肉/牛乳/ベーコン/豆乳	玉葱/にんじん/きゅうり/キャベツ/しめじ/いちご	牛乳 フッシュドノエル	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.1 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。
*食物アレルギーの対応もしてます。