

2023年12月



献立表



佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 金	松風焼き 春雨スープ ネーブル	456 18 12	パン粉、春雨、砂糖	鶏ミンチ、卵、中みそ 白ごま	ネーブル、玉葱、人参 キャベツ、小松菜 葉ねぎ、あおのり	白湯スープ、しょうゆ みりん、食塩	ぶどうゼリー
02 土	カレーうどん バナナ	575 19 14	干しうどん	牛肉	バナナ、玉葱、人参 葉ねぎ	カレールウ、しょうゆ いりこだし、食塩	わかめむすび
04 月	鶏肉の唐揚げ キャベツツナサラダ みかん	559 21 19	片栗粉、小麦粉 サラダ油、マヨネーズ	鶏肉、ツナ水煮缶、 卵	みかん、りんご キャベツ、きゅうり コーン、人参、しょうが	酢、食塩	モスクッキー
05 火	和風ハンバーグ みそ汁 りんご	483 20 15	片栗粉	木綿豆腐、豚ミンチ 牛ミンチ、中みそ だし用煮干し、油揚げ	りんご、玉葱、大根 人参、葉ねぎ、ひじき	しょうゆ、食塩	りんごゼリー
06 水	すき焼き風煮 切干大根の酢の物 ネーブル	533 18 13	糸こんにゃく、焼酎 砂糖、白ごま油	焼き豆腐、牛肉 油揚げ、ちりめん	ネーブル、白菜、春菊 キャベツ、人参、玉葱	しょうゆ、酢 めんつゆ、みりん 食塩	さつま芋蒸しパン
07 木	白身魚のみそ焼き 野菜スープ キウイ	486 20 13	砂糖	カラスカレイ ウインナー、中みそ 有塩バター	キャベツ、キウイ 玉葱、人参、小松菜	コンソメ、本みりん	サンドイッチ
08 金	スパニッシュオムレツ キャベツスープ みかん	538 18 23	じゃがいも、サラダ 油 砂糖	卵、ベーコン ウインナー サラダチーズ 有塩バター	みかん、キャベツ 人参、玉葱、葉ねぎ パセリ、干ししいたけ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩	レアチーズケーキ
09 土	 生活発表会（3歳以上）						
11 月	鶏肉のマーマレード焼き 3色ソテー りんご	545 26 16		鶏肉、有塩バター	小松菜、りんご キャベツ、コーン マーマレード、人参	しょうゆ、ワイン 食塩	おからボール
12 火	さばの照り焼き 豚汁 ネーブル	541 23 19	米、板こんにゃく 砂糖	さば、豆腐、豚肉 中みそ、油揚げ	ネーブル、玉葱 人参、ごぼう、葉ねぎ	みりん、しょうゆ いりこだし	ココア蒸しパン
13 水	納豆すり身揚げ 炒めビーフン キウイ	513 21 14	ビーフン、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	玉葱、キウイ キャベツ、人参、にら 葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ	ロッククッキー
14 木	豚肉の中華風煮 かぼちゃサラダ みかん	547 20 17	マヨネーズ、黒ごま 油	豚肉、生揚げ、ハム サラダチーズ	みかん、かぼちゃ、 玉葱、りんご だけのこ、人参 きゅうり、葉ねぎ	白湯スープ、食塩	ホットケーキ
15 金	チキンカレー りんごサラダ	555 20 21	じゃがいも、サラダ 油 白ごま油	鶏肉、ハム	キャベツ、玉葱、人参 りんご、きゅうり	カレールウ、ケ チャップ 酢、食塩	チヂミ
16 土	みそラーメン バナナ	448 18 9	生中華めん	豚肉、中みそ、かま ぼこ 有塩バター カットわかめ	バナナ、玉葱、人参 もやし、コーン	白湯スープ	ふかし芋
18 月	まぐろの五色揚げ コンソメスープ ネーブル	531 23 16	じゃがいも さつまいも 白絞油、砂糖、片栗 粉	まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆	ネーブル、キャベツ 人参、玉葱、パセリ	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	アップルパイ
19 火	治部煮 ひじきサラダ キウイ	535 23 14	サラダ油、砂糖 白ごま油	鶏肉、生揚げ ツナ水煮缶	キウイ、人参、きゅうり、 ごぼう、れんこん 切干大根、ひじき	しょうゆ、酢、みりん めんつゆ、食塩	揚げパン (ココア)
20 水	鮭フライ 白菜スープ みかん	618 25 26	白絞油、パン粉 マヨネーズ、小麦 粉、砂糖	トラウト鮭、卵 ベーコン	みかん、白菜、人参 小松菜、玉葱、パセリ	コンソメ、しょうゆ、 食塩	ラスク
21 木	ドライカレー フルーツヨーグルト	766 25 25	小麦粉、砂糖、サラ ダ油	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム、粉チー	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶 キウイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉	ふすま
22 金	マーボー豆腐 野菜の酢の物 ネーブル	454 19 12	砂糖、片栗粉、サラ ダ油	豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ、 ツナ水煮缶 中みそ、黒ごま、白ごま カットわかめ、削り節粉	ネーブル、玉葱、キャベツ、 人参、たけのこ きゅうり、えのきたけ 葉ねぎ、切干大根	しょうゆ、酢 いりこだし	マカロニきな粉
23 土	ナポリタン バナナ	613 19 17	ハーフスパゲティ サラダ油	ウインナー	バナナ、玉葱、人参 ピーマン マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース、食塩	おかかむすび
25 月	ミートローフ ポテトサラダ みかん	684 25 31	じゃがいも、パン粉 マヨネーズ、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ 豆乳、サラダチーズ ハム、卵	みかん、玉葱、人参 ミックスベジタブル きゅうり	ケチャップ ウスターソース 食塩、酢	苺のヨーグルト ムース
26 火	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ りんご	660 19 17	春雨、マヨネーズ 砂糖、黒ごま油	豚肉、ハム	りんご、キャベツ 玉葱、人参、きゅうり、 コーン 切干大根、しょうが	冷やし中華のたれ しょうゆ、食塩	米粉ブラウニー
27 水	ミンチボール マカロニスープ りんご	563 21 19	じゃがいも マカロニ パン粉、片栗粉、砂 糖	豚ミンチ 牛ミンチ、卵 ベーコン	玉葱、りんご、人参 パセリ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩	ココアゼリー
28 木	さばのおろし煮 けんちん汁 ネーブル	533 24 18	里芋、砂糖	さば、豆腐 だし用削り節、油揚げ	大根、ネーブル、人参 大根(葉)、ごぼう 葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、みりん 食塩	黒糖蒸しパン
29 金	 給食室掃除（お弁当・水筒持参） 						

★給食だより★

子どもたちが楽しみにしているクリスマスがやってきます！
 保育園では25日にクリスマスをイメージした「苺ヨーグルトムース」を食べます。
 子どもたちが笑顔で食べてくれることを楽しみにしています。
 クリスマスが終わると年越しの時季となります。
 お餅や年越しそばなどこの時期ならではの食事を食べて楽しむのもいいですね。
 これから、もっと寒くなり冬本番となります。
 ごはんをしっかり食べて寒さ対策をして風邪をひかないように気をつけていきましょう。
 子どもが楽しくクリスマスを過ごしいい年越しができますように。

良いお年を！
12/31

