

令和5年度 12月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			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	
19 火	おにぎり 具：梅・鮭・昆布・ゆかり・しらす 豚汁 果物（みかん）	米、つきこん	牛乳、豚バラ肉、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、みかん	クリームワッフル 牛乳 未：豆乳プリン
おにぎり屋さんの日					
20 水	五目うどん 国産かぼちゃのひき肉フライ 果物（バナナ）	うどん、なたね油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、かぼちゃのひき肉フライ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、国産干ししいたけ、オレンジ	手作り和風トースト 牛乳
21 木	麦ごはん 鱈の照り焼き 切干大根のお浸し 里いものみそ汁	米、つきこん、押麦、ごま油	牛乳、さわら、豚肉、みそ、ツナ油漬	ほうれんそう、にんじん、だいこん、国産切干だいこん、ねぎ、ごぼう、しょうが	お菓子 牛乳
22 金	チキンライス 鶏の唐揚げ 彩：フロココリー・にんじん ポテト・米粉マカロニ コンソメスープ 果物（りんご）	米、片栗粉、油、米粉マカロニ、なたね油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、りんご、にんじん、フロココリー、マッシュルームスライス、しょうが、にんにく	クリスマスケーキ ぶどうジュース 未：クリスマスデザート
25 月	ごはん 肉豆腐（飛騨牛） ほうれん草とわかめのおひたし みそ汁（はくさい） 果物（りんご）	米、糸こんにゃく、じゃがいも、白いりごま、三温糖、なたね油	牛乳、牛肉、焼き豆腐、みそ、油揚げ	りんご、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、カットわかめ	みだらし団子 牛乳 未：お米でスイーツポテト
26 火	ごはん 豚肉の生姜焼き れんこんサラダ みそ汁（だいこん）	米、マヨドレ	牛乳、豚肉、有機豆乳、みそ、ツナ油漬、油揚げ	たまねぎ、れんこん、だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、コーン、しょうが、カットわかめ	手作りキャロット 蒸しパン 牛乳
27 水	麦ごはん サバの塩焼き 切干大根の煮付け さつま汁	米、さつまいも、三温糖、押麦、油	牛乳、さば、有機豆乳、豚肉、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、国産切干だいこん、ねぎ	手作りさつまいもち 牛乳
28 木	カレーライス キャベツのツナサラダ 果物（みかん）	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、有機豆乳、ツナ油漬	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、福神漬、レモン果汁	ミニめろんパン 牛乳
お誕生月お祝いメニュー					

*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	563Kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	15.8g
食塩	1.7g

- *未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- *土曜日は、お菓子ができます。
- *食材の都合により献立を変更する場合があります。