

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：ブロッコリー・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、ブロッコリー、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。