

令和5年度 12月 献立表

宮保育園

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	
01 金	ごはん 鶏の照り焼き 小松菜とカリカリじゃこ のお浸し みそ汁(豆腐)	米、三温糖、白いり ごま、ごま油、なた ね油、押麦	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、合わせみ そ、しらす干し	ごまつな、にんじ ん、ねぎ、国産干し しいたけ、カットわ かめ	しょうゆせんべい 牛乳
04 月	ごはん 高野豆腐の煮物 小松菜と人参のお浸し みそ汁(なめこ・大根)	米、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏 もも肉、高野豆腐、 みそ	ごまつな、にんじん、 たまねぎ、なめこ、だ いこん、ねぎ、いんげ ん、国産干しいた け、カットわかめ	手作りりんごケー キ 牛乳
05 火	麦ごはん 鮭の塩焼き 五目さんぴら みそ汁(厚揚げ)	米、糸こんにゃく、 押麦、三温糖、白い りごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、 卵、厚揚げ、みそ、 さけ	ごぼう、もやし、に んじん、ピーマン、 ねぎ、カットわかめ	ココアプリン
06 水	焼きそば キャベツとレンコンのサ ラダ わかめスープ 型ぬきチーズ	焼きそばめん、マヨ ドレ、なたね油	牛乳、チーズ、豚 肉、ツナ油漬	キャベツ、たまねぎ、 れんこん、にんじん、 もやし、コーン、紅 しょうが、カットわか め、青のり、オレンジ	もち小丸 牛乳 未：クラッカー
07 木	ごはん さばのねぎみそ焼き ひじきの煮つけ かき玉汁(みつば)	米、三温糖、油、な たね油、片栗粉	牛乳、さば、卵、油 揚げ、みそ	にんじん、ねぎ、た まねぎ、国産長ひじ き、みつば、国産干 しいたけ	ねじりんぼ 牛乳
08 金	ごはん 手作り豆腐がんも(あんか け) 春雨とみかんのサラダ みそ汁(わかめ)	米、はるさめ、三温 糖、なたね油、片栗 粉	牛乳、鶏ひき肉、し ぼり豆腐、みそ	みかん缶、はくさい、 きゅうり、ねぎ、にんじ ん、ごぼう、国産米ひ じき、コーン、国産干し しいたけ、カットわかめ、 しょうが	お菓子 牛乳
11 月	ごはん 関東煮 ほうれん草と白菜のおひ たし 果物(みかん)	米、つきこん、米 粉、三温糖	牛乳、卵、厚揚げ	みかん、だいこん、 はくさい、ほうれん そう、にんじん	きなこマカロニ 牛乳
12 火	ごはん れんこんハンバーグ 付け野菜(ブロッリー) みそ汁(さつまいも) 果物(りんご)	米、合い挽肉、さつ まいも、片栗粉	牛乳、しぼり豆腐、 みそ、豚ひき肉	りんご、たまねぎ、 ブロッリー、れん こん、にんじん、し めじ、カットわかめ	おやつスティック飲 むヨーグルト 未：むらさき芋せんべ い
13 水	ゆかりごはん 白身魚の天ぷらほうれ ん草のお浸し みそ汁(えのき)	米、小麦粉、なたね 油	牛乳、ほき、木綿豆 腐、みそ	もやし、ほうれんそ う、ねぎ、にんじ ん、えのきたけ、 カットわかめ	ABCビスケット 牛乳
14 木	酵母パン ブロッリーとコーンの サラダ 鮭ときのこのシチュー みかんゼリー	酵母パン、じゃがい も、三温糖、油	牛乳、さけ	ブロッリー、たま ねぎ、にんじん、は くさい、コーン、し めじ	たまりせんべい 牛乳
15 金	マーボー丼 シュウマイ 春雨スープ 果物(みかん)	米、片栗粉、はるさ め、三温糖、ごま 油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、 シュウマイ、豚ひき 肉、みそ	みかん、はくさい、チ ンゲンサイ、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、 焼きのり、しょうが、 カットわかめ	おもち 牛乳 未：国産りんごタルト
18 月	親子丼 ゆかり和え みそ汁(なめこ・豆腐) 果物(みかん)	米、さつまいも、三 温糖	牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏もも肉、みそ	みかん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、なめ こ、だいこん、ねぎ、 コーン、みつば、国産干 しいたけ、カットわか め	ふかし芋 牛乳

令和5年度 12月 献立表

宮保育園

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	雑穀ごはん 鶏肉の香味焼き 大根サラダ 里いものみそ汁	米、さといも、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、みそ、ツナ油漬、油揚げ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、カットわかめ、にんにく	クリームワッフル 牛乳 未：豆乳プリン
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 豚汁	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：お米でスイートポテト
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 さつまい	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	手作りサンドク ラッカー 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	555Kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	15.9g
食塩	1.6g

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