

2023年12月



立



おそき保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	金	※せきはん かじきのてりやき かぼちゃのあまに ひじきいりみそしる キウフルーツ	ぎゅうにゅう バターレーズン スティックパン	もち米、バタースティックパン、三温糖 牛乳、かじき、みぞ、油揚げ、ささげ(乾)	キウフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、糸こんにゃく、ひじき、しょうが		
2	土	さんしょくごはん マカロニサラダ チンゲンサイとわかめのスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、グラニュー糖、油 牛乳、豚ひき肉、卵、パター、ツナ油漬缶	バナナ、チングンサイ、ほうれんそう、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ		
3	日						
4	月	ごはん にくじやが ほうれんそうのおひたし わかめとふのすまじる ゼリー	ぎゅうにゅう かぼちゃむしパン	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、小町麩 牛乳、豚こま肉、卵、パター、かつお節	ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ、しらたき		
5	火	さけいりふきよせごはん ゆでやさいのおかかあえ とんじる バナナ	ジョア スパゲティー ミートソース	米、スパゲティー、さといも、すりごま(白)、ごま油、三温糖、オリーブ油 さけ、豚ひき肉、豚こま肉、みぞ、油揚げ、粉チーズ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、マッシュルーム、にんにく		
6	水	こんさいキーマカレー ほうれんそうともやしののりあえ じゃがいもとねぎのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、バタースティックパン、じゃがいも、ごま油、ごま(乾)、油、砂糖 牛乳、豚ひき肉、みぞ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、れんこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、刻みのり、りんご		
7	木	とうにゅうパン(天然酵母パン) とりひきにくのオムレツ ブロッコリーとツナのごまネーズ ミルクスープ みかん	むぎちゃん おかかおチーズにぎり	豆乳入りソフトロールパン(0~1歳児・食パン)、米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、食パン 牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、かつお節、ダイスカットチーズ	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、かぶ、かぶ・葉、干ししいたけ、にんにく		
8	金	むぎしらすごはん かじきのたつたあげ ひじきサラダ かぼちゃのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホワイトブレーンクッキー	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、押麦、ごま油、粉糖 牛乳、かじき、卵、パター、みぞ、油揚げ、しらす干し、ヨーグルト(加糖)	日本かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ひじき、しょうが		
9	土	ぶたにくとキャベツのみぞいためどん ゆでやさいのオーロラソース シメジととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま 牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム、無塩バター、みぞ、きな粉	ぶたにくとキヤベツのみぞいためどん ゆでやさいのオーロラソース シメジととうふのスープ バナナ	牛乳、かじき、卵、パター、みぞ、油揚げ、しらす干し、ヨーグルト(加糖)	日本かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ひじき、しょうが
10	日						
11	月	わふうあんかけどん さつまいものサラダ だいこんとわかめのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉 牛乳、豚肉(もも・脂身付)、みぞ、卵、無塩バター	りんご、はくさい、たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、野菜ジュース、にんじん、わかめ(生)		
12	火	ごはん あじフライ ごぼうとひじきのにもの えのきとほうれんそうのすまじる	ぎゅうにゅう じやがバター	じやがいも、米、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油、油 牛乳、あじ、バター、卵	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきだけ、ひじき		
13	水	わかめごはん カレイのにつけ きりぼしだいこんのゴマずあえ こまつなとごぼうのみそしる バナナ	むぎちゃん ヨーグルト カルシウムせんべい	米、砂糖、すりごま ヨーグルト(加糖)、かれん ヨーグルト(加糖)、かれん、生揚げ、みぞ、しらす干し 木綿豆腐、鶏もも肉、なんと、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~1歳児・しらす干し、ツナ油漬缶	わかめごはん カレイのにつけ きりぼしだいこんのゴマずあえ こまつなとごぼうのみそしる バナナ	牛乳、鶏こま肉、つずら卵水煮缶、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~1歳児・しらす干し、ツナ油漬缶	バナナ、こまつな、ごぼう、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、刻みこんぶ
14	木	けんちんうどん ほうれんそうとツナのサラダ ミニフィッシュ みかん	むぎちゃん ゆかりおにぎり	ゆでうどん、米、さといも、マヨネーズ、ごま油 木綿豆腐、鶏もも肉、なんと、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~1歳児・しらす干し、ツナ油漬缶	みかん、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にんじん、板こんにゃく、コーン缶、干ししいたけ		
15	金	ざっこくまいごはん かじきのてりやき かぼちゃのあまに ひじきいりみそしる キウフルーツ	ぎゅうにゅう バターレーズン スティックパン	米、バタースティックパン、三温糖、雑穀米 牛乳、かじき、みぞ、油揚げ	キウフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、糸こんにゃく、ひじき、しょうが		
16	土	さんしょくごはん マカロニサラダ チンゲンサイとわかめのスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、グラニュー糖、油 牛乳、豚ひき肉、卵、パター、ツナ油漬缶	バナナ、チングンサイ、ほうれんそう、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ		

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	日						
18	月	ごはん にくじやが ほうれんそうのおひたし わかめとふのすまじる ゼリー	ぎゅうにゅう かぼちゃのむしパン	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、小町麩 牛乳、豚こま肉、卵、パター、かつお節	ほうれんそう、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、生わかめ、ねぎ、しらたき		
19	火	さけいりふきよせごはん ゆでやさいのおかかあえ とんじる バナナ	ジョア スパゲティー ミートソース	米、スパゲティー、さといも、すりごま(白)、ごま油、三温糖、オリーブ油 バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、マッシュルーム、にんにく	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう、糸こんにゃく、マッシュルーム		
20	水	こんさいキーマカレー ほうれんそうともやしののりあえ じゃがいもとねぎのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ミルクスティックパン	米、バタースティックパン、じゃがいも、ごま油、ごま(乾)、油、砂糖 牛乳、豚ひき肉、みぞ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、れんこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、刻みのり、りんご		
21	木	とうにゅうパン(天然酵母パン) とりひきにくのオムレツ ブロッコリーとツナのごまネーズ ミルクスープ みかん	むぎちゃん おかかおチーズにぎり	豆乳入りソフトロールパン(0~1歳児・食パン)、米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま 牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、かつお節、ダイスカットチーズ	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、かぶ、かぶ・葉、干ししいたけ、にんにく		
22	金	むぎしらすごはん かじきのたつたあげ ひじきサラダ かぼちゃのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホワイトブレーン クッキー	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、押麦、ごま油、粉糖 牛乳、かじき、卵、パター、みぞ、油揚げ、しらす干し、ヨーグルト(加糖)	日本かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ひじき、しょうが		
23	土	ぶたにくとキヤベツのみぞいためどん ゆでやさいのオーロラソース シメジととうふのスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま油 牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム、無塩バター、みぞ、きな粉	バナナ、キヤベツ、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、生わかめ、しょうが		
24	日						
25	月	※クリスマスバイキング(4.5歳のみ) パン、とりのからあげ、ブロッコリー、コーンバター、やさいスープ、いちご(4.5歳のみウインナー・ゼリー)	むぎちゃん ※クリスマスケーキ	米、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、すりごま(白)	牛乳、とろけるチーズ、ベーコン、バター	いちご、ブロッコリー、かぶ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、かぶ・葉、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶、ゼリー、グリンピース	
26	火	ごはん あじのフライ ごぼうとひじきのにもの えのきとほうれんそうのすまじる ゼリー	ぎゅうにゅう じやがバター	じやがいも、米、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、あじ、バター、卵	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきだけ、ひじき	
27	水	わかめごはん カレイのにつけ きりぼしだいこんのゴマずあえ こまつなとごぼうのみそしる バナナ	むぎちゃん ヨーグルト カルシウムせんべい	米、砂糖、すりごま ヨーグルト(加糖)、かれん カルシウムせんべい	牛乳、鶏こま肉、つずら卵水煮缶、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~1歳児・しらす干し	バナナ、こまつな、ごぼう、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、刻みこんぶ	
28	木	※としこしうどん ほうれんそうとツナのサラダ ミニフィッシュ みかん	ぎゅうにゅう あんぱん	牛乳、鶏こま肉、つずら卵水煮缶、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~1歳児・しらす干し、ツナ油漬缶	牛乳、鶏こま肉、つずら卵水煮缶、なると、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~1歳児・しらす干し	みかん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、コーン缶、ねぎ、しいたけ	
29	金						
30	土						
31	日						

1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)	エネルギー 556/392 k cal	鉄 2.5/1.8 mg
たんぱく質 20.5/14.5 g	カルシウム 253/162 mg	
脂 質 16.3/11.6 g	ビタミンC 41/28 mg	
塩 分 2.3/1.6 g	食物繊維 5.4/3.8 g	

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



12月はクリスマス会、年越しうどん等行事食が盛りだくさんです。
朝晩の寒さが厳しく、風邪を引きやすい時期です。身体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの緑黄野菜をたくさん食べて風邪に負けない身体を作りましょう。

今年も一年ありがとうございました。
よいお年をお迎えください。