

# 12月

# 献立表

令和5年11月30日  
新堀保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満量	材 料 名 (○は9時15分おやつ ○は午後おやつ)				9時15分おやつ	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		
1 金	鮭のちゃんちゃん焼き、ひじき煮、プリン、すまし汁	419.2(537.4) 22.8(24.2) 17.9(17.1) 2.3(1.9)	○ホットケーキミックス、○砂糖、しらたき、○サラダ油、焼麸、サラダ油、砂糖、胚芽米	○牛乳、鮭、○豆乳、さつまいも、米みそ、芽ひじき、さば節、こんぶ、バター	○りんご、ほうれんどう、えのきだけ、たまねぎ、にんじん、いんげん、とうもろこし、しめじ、○りんご	しょうゆ、酒、食塩	りんご	牛乳 りんごケーキ
2 土	ハッシュドポーク 麦茶	280.5(373.4) 11.3(11.7) 15.9(14.1) 1.9(1.5)	じゃがいも、胚芽米	豚もも肉、生クリーム、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース	ハヤシルウ		
4 月	照焼きチキン、根菜のしゃきしゃきサラダ、りんご、みそ汁	523.7(612.2) 19.7(20.8) 24.9(23.5) 2.1(1.9)	○ホットケーキ、○さつまいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、すりごま、サラダ油、ごま油、○炒りごま、胚芽米、○ハッピーターン	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○無塩バター、○牛乳、米みそ、煮干し	りんご、筍がきごぼう、れんこん、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく	しょうゆ、米酢、清酒	ハッピーターン	牛乳 さつまいもマフィン
5 火	塩野菜炒め、餃子、手作りゼリー、わかめスープ	676.9(675.7) 20.8(20.1) 18.0(15.8) 2.0(1.6)	○食パン、片栗粉、ごま油、胚芽米	○牛乳、豚もも肉、豆腐、○ピザ用シュレッドチーズ、○ロースハムスライス、生わかめ	もやし、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、○ピーマン、しょうが、○みかん	○ケチャップ、中華スープの素、食塩、こしょう	みかん	牛乳 ピザトースト
6 水	豆腐入りナゲット、ワカメサラダ、パナナ、ゆかり、春雨スープ	468.0(589.0) 18.3(18.5) 26.4(24.7) 2.4(2.1)	揚げ油、薄力粉、はるさめ、サラダ油、パン粉、胚芽米	○牛乳、鶏むねひき肉、豆腐、ツナ水煮、わかめ	○ミニゼリー、パナナ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、米酢、コンソメ、食塩、こしょう	ミニゼリー	牛乳 バウムクーヘン
7 木	タンドリーチキン、パスタソテー、ヨーグルト、白菜スープ	366.5(761.3) 16.0(23.7) 16.3(17.3) 1.9(2.2)	○ハッピーターン、スパゲティ、サラダ、胚芽米	ヨーグルト、鶏もも肉、ベーコン、フレーンヨーグルト	はくさい、キャベツ、とうもろこし、ほうれんどう、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	オランダせんべい	麦茶 ハッピーターン
8 金	鮭のみぞ焼き、大根サラダ、みかん、納豆汁	392.4(490.7) 23.8(22.4) 15.1(13.7) 2.4(1.9)	○ホットケーキミックス、つきこん、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、胚芽米	○牛乳、鮭生切身、豆腐、○牛乳、米みそ、納豆汁の素、ロースハム、○黒豆レトルト、煮干し	みかん、だいこん、とうもろこし、なめこ、きゅうり、ねぎ、いもがら、○りんご	みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	りんご	牛乳 黒豆蒸しパン
9 土	クリームシチュー すこやかふりかけ 麦茶	238.7(343.6) 11.3(11.9) 9.8(9.2) 1.7(1.4)	じゃがいも、胚芽米	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース			
11 月	ヒレカツ、マカロニサラダ、パナナ、みそ汁	509.7(629.7) 20.3(21.6) 23.9(24.9) 1.8(1.6)	○ホットケーキミックス、揚げ油・缶、マカロニ、パン粉、○メープルシロップ、マヨネーズ、薄力粉、○砂糖、胚芽米	○牛乳、豚ヒレ、○卵、○無塩バター、米みそ、○牛乳調理用、煮干し	パナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん	中濃ソース、食塩、こしょう	ピスコ	牛乳 手作りマドレーヌ
12 火	鶏肉のマーマレード焼き、のりマヨサラダ、みかん、みそ汁	361.8(545.0) 21.6(20.6) 12.0(15.8) 2.1(2.1)	○食パン、マヨネーズ、胚芽米、○純米せんべい	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、ツナ水煮、煮干し、刻みのり	みかん、キャベツ、にんじん、なめこ、とうもろこし、○庄内産いちごジャム、マーマレード、にんにく、しょうが	しょうゆ、昆布だし汁、こしょう	純米せんべい	牛乳 ジャムサンド
13 水	赤魚の甘辛揚げ、あひたし、りんご、根菜汁	202.2(349.6) 13.2(14.9) 8.1(8.6) 2.1(1.8)	じゃがいも、揚げ油・缶、片栗粉、砂糖、胚芽米	赤魚、豆腐、かまぼこ、米みそ、煮干し	りんご、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ、○みかん	しょうゆ、清酒、食塩、こしょう	みかん	ヨーグルト
14 木	豚肉のカレーソテー、ポテトサラダ、手作りゼリー、春雨スープ	530.2(673.6) 14.2(15.4) 16.7(15.4) 1.6(1.3)	じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、サラダ油、胚芽米	○牛乳、豚肩ロース、豚もも肉スライス、生わかめ	たまねぎ、みかん、とうもろこし、きゅうり、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、○パナナ	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	パナナ	牛乳 ビスケット
15 金	クリスマスお楽しみ会 ジャムサンド、ミートローフ、クリスマスサラダ、チョコムース、コンソメスープ	313.2(237.7) 13.4(9.7) 13.5(9.1) 1.7(1.5)	食パン、じゃがいも、パン粉、サラダ油	豚ひき肉、ベーコン、星型フロセスチーズ、牛乳 以上児さんは バイキング給食になります	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、庄内産いちごジャム、○幼児用野菜ジュース	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、米酢、食塩、白こしょう	野菜ジュース	ゼリー
16 土	クリスマスお楽しみ会	295.4(405.8) 14.2(14.9) 11.6(11.3) 0.8(0.7)			トナカイ			
18 月	ポークチャップ、あひたし、りんご、みそ汁	357.3(460.9) 18.0(18.0) 13.8(13.1) 2.2(1.8)	○ホットケーキミックス、片栗粉、サラダ油、砂糖、胚芽米	○牛乳、豚肩ロース、豚もも肉、○牛乳調理用、○ゆで小豆、米みそ、薄揚げ、煮干し	りんご、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ほうれんどう、○かぼちゃ、しめじ、にんじん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース	アスパラガススピケット	牛乳 南瓜蒸しパン
19 火	麻婆豆腐、パナナ 白菜のおかか和え もやしのスープ	264.2(379.6) 15.2(14.9) 14.3(12.3) 1.8(1.4)	サラダ油、片栗粉、砂糖、胚芽米	豆腐、豚ひき肉、かまぼこ、米みそ、かつお節	はくさい、もやし、パナナ、にんじん、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、○ミニゼリーオレンジ	しょうゆ、中華スープの素、食塩、白こしょう、豆板醤	ミニゼリー	プリン
20 水	五目卵蒸し、切干大根サラダ、みかん、みそ汁	266.7(367.7) 16.8(16.8) 13.8(12.6) 1.9(1.5)	砂糖、ごま油、砂糖、サラダ油、胚芽米	○牛乳、卵、豆腐、鶏むねひき肉、米みそ、煮干し	みかん、どうもろこし、もやし、ほうれんどう、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、米酢、食塩、こしょう	甘辛せんべい	クッキー
21 木	さばの味噌焼き、ごま和え、手作りゼリー、みそ汁	418.8(567.9) 18.2(19.9) 14.8(14.9) 1.9(1.7)	すりごま、砂糖、胚芽米	○牛乳、さば、厚揚げ、米みそ、煮干し	もやし、こまつな、れんこん、にんじん、きゅうり、○パナナ	みりん、しょうゆ、清酒	パナナ	牛乳 オランダせんべい
22 金	お誕生日会献立 スープパスタ コールスロー フルーツゼリー	454.8(428.9) 18.1(15.2) 12.7(11.4) 0.9(0.8)	スパゲティ、サラダ油、薄力粉	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、くこの実、とうもろこし、にんじん、しめじ、きゅうり、マッシュルーム、まいだけ、○幼児ぶどうジュース	コンソメ、米酢、食塩、こしょう	ぶどうジュース	麦茶 誕生日会デザート
23 土	すき焼き風煮、すこやかふりかけ、麦茶	332.5(439.2) 13.9(14.7) 18.0(16.9) 1.6(1.4)	しらたき、○ハッピーターン、砂糖、サラダ油、胚芽米	牛乳、焼き豆腐、豚肩ロース	はくさい、りんごゼリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ		
25 月	ハンバーグ、パンプキンサラダ、コンソメスープ、みかん	301.1(410.9) 11.2(12.0) 19.8(16.7) 1.3(1.0)	マヨネーズ、サラダ油、パン粉、片栗粉、胚芽米	豚ひき肉、ベーコンスライス	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、○パナナ	ケチャップ、中濃ソース、酒、コンソメ、食塩、バセリ、こしょう	パナナ	牛乳 野菜パン
26 火	みそおでん、生姜醤油和え、パナナ、すこやかふりかけ	366.3(453.9) 22.5(21.4) 16.4(13.9) 3.0(2.6)	○中華麺、こんにゃく、砂糖、胚芽米	油揚げ、うずら卵水煮、豚もも肉、焼くわさ、さつま揚げ、米みそ、○ばんだなると、煮干し、角切り昆布、こんぶ、○かつお節はさい	だいこん、キャベツ、パナナ、にんじん、きゅうり、○ねぎ、しょうが、○ごども充実野菜	○めんつゆ、しょうゆ、清酒、○昆布だし汁	野菜ジュース	麦茶 年越しラーメン
27 水	ぶりの香味揚げ、野菜の和えもの、ヨーグルト、すまし汁	377.1(470.5) 18.8(18.3) 14.0(12.1) 2.4(1.9)	○ホットケーキミックス、○さつまいも、片栗粉、揚げ油、缶、○砂糖、炒りごま、胚芽米	ヨーグルト、鶏、かまぼこ、木綿豆腐、煮干し、○パテー	キャベツ、もやし、ほうれんどう、ねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、○りんご	しょうゆ、清酒、酒、みりん	りんご	麦茶 さつまいもまんじゅう
28 木	チキンカレー ひじきサラダゼリー、牛乳	374.8(525.1) 13.9(14.7) 16.6(17.8) 1.8(1.6)	じゃがいも、○純米せんべい、サラダ油、胚芽米	牛乳、鶏もも肉、牛乳、芽ひじき	国産ももゼリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、グリンピース	カレールウ、酢、食塩、こしょう	ピスコ	ヤクルト ソフトサラダせんべい

※食材の納品状況により、献立が変更になる場合があります。

※緑色の字は、手作りおやつです。

※オレンジ色の字は完全給食の日です。

※スプーン・フォークの方が食べやすい献立に、



フォークマークがついています。