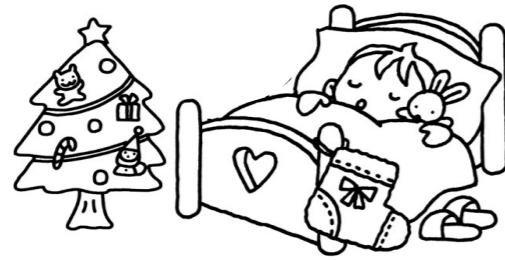


2023年12月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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	牛乳 ウエハース	根菜カレー ブロッコリーサラダ ゼリー	牛乳 季節の和菓子 (ひよこ組→ポーロ)	(ウエハース) 米 油 じゃがいも 和菓子 (ポーロ)	鶏肉 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ れんこん ごぼう 人参 大根 キャベツ ブロッコリー コーン缶 ゼリー	カレールウ マヨ・ドレ	556	20.2
4	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 豚肉のしょうが炒め そうめん汁	フルーツジュース クッキー	(塩せんべい) 米 油 そうめん クッキー	(牛乳) 豚肉	しょうが 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 人参 わかめ フルーツジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	574	23.6
5	火	牛乳 ポーロ	豚丼 みそ汁 白あえ	飲むヨーグルト せんべい	(ポーロ) 米 油 砂糖 ごま せんべい	(牛乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 飲むヨーグルト	玉ねぎ グリンピース わかめ 法れん草 人参 糸こんにゃく しいたけ もやし	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 みそ	529	22.8
6	水	牛乳 クラッカー	ごはん 和風ハンバーグ すまし汁 付け合せ	牛乳 ビスケット	(クラッカー) 米 パン粉 油 ビスケット	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ コーン缶 小松菜 えのきたけ かいわれ キャベツ きゅうり	塩 こしょう ケチャップ ソース かつお節(だし) しょうゆ	506	21.6
7	木	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の唐揚げ チンゲンサイスープ 付け合せ	牛乳 かりんとう	(ビスケット) 米 片栗粉 油 かりんとう	白身魚 牛乳	チンゲンサイ もやし コーン缶 キャベツ 人参	塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	513	19.9
8	金	牛乳 ウエハース	ごはん 生揚げと豚肉のケチャップ煮 コンソメスープ ゆかりあえ	野菜ジュース あられ	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 あられ	(牛乳) 豚肉 生揚げ ベーコン	玉ねぎ 人参 グリンピース カリフラワー しめじ パセリ キャベツ 白菜 野菜ジュース	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう ゆかり	507	22.6
11	月	牛乳 塩せんべい	五目おこわ すまし汁 和風サラダ	牛乳 ☆ホットケーキ	(塩せんべい) 米 もち米 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	鶏肉 しらす干し 牛乳	ごぼう 切干大根 グリンピース 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) 塩 酢	540	21.4
12	火	牛乳 せんべい	ごはん みそかつ すまし汁 付け合せ	飲むヨーグルト せんべい	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 豚肉 飲むヨーグルト	小松菜 しめじ わかめ キャベツ 人参	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	545	21.3
13	水	牛乳 ウエハース	三色ごはん みそ汁 ごまあえ	牛乳 クラッカー	(ウエハース) 米 砂糖 油 すりごま クラッカー	卵 鶏ミンチ 油揚げ 牛乳	法れん草 もやし 玉ねぎ かいわれ 白菜 しゅんぎく 人参	塩 しょうゆ かつお節(だし) みそ	558	21.2
14	木	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 豚汁 酢の物	野菜ジュース ビスケット	(ポーロ) 米 砂糖 ビスケット	(牛乳) さわら 豚肉	しょうが 大根 人参 しいたけ ねぎ わかめ きゅうり みかん缶 野菜ジュース	みりん 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩	515	23.9
15	金	牛乳 パイナップル	米粉ロール ポトフ สปาゲティサラダ ヨーグルト	牛乳 クリスマスデザート	米粉ロール じゃがいも สปาゲティ クリスマスデザート	ウインナー ハム ヨーグルト 牛乳	(パイナップル) キャベツ 玉ねぎ かぶ パセリ きゅうり 人参 コーン缶	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	529	21.4
18	月	牛乳 塩せんべい	スタミナチャーハン 春雨スープ マカロニサラダ	牛乳 ういろろ (乳児→あられ)	(塩せんべい) 米 ごま油 春雨 マカロニ ういろろ (あられ)	焼き豚 豆腐 ツナ缶 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	526	19.6
19	火	牛乳 ウエハース	ごはん さばの竜田揚げ のっぺい汁 付け合せ	牛乳 お祝いデザート	(ウエハース) 米 片栗粉 油 さといも お祝いデザート	さば 牛乳	人参 大根 ごぼう ねぎ カリフラワー ブロッコリー キャベツ	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	505	18.3
20	水	牛乳 ポーロ	ツナ入りまぜごはん みそ汁 ポテトサラダ	牛乳 お米スナック	(ポーロ) 米 油 砂糖 じゃがいも お米スナック	ツナ缶 豆腐 ハム 牛乳	ひじき 人参 グリンピース 大根 わかめ 玉ねぎ きゅうり コーン缶	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	501	18.7
21	木	牛乳 クッキー	ごはん 筑前煮 すまし汁 納豆あえ	フルーツジュース あげせんべい	(クッキー) 米 さといも 油 砂糖 あげせんべい	(牛乳) 鶏肉 豆腐 納豆	れんこん 人参 ごぼう こんにゃく かぶ えのきたけ かいわれ 小松菜 フルーツジュース	かつお節(だし) しょうゆ 塩	541	22.1
22	金	牛乳 ビスケット	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 パナナ	牛乳 ビスケット	米 油 ごま 焼麩 ビスケット	豚肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 かいわれ パナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	523	19.6
25	月	牛乳 クラッカー	ごはん 回鍋肉 野菜スープ パイナップル	野菜ジュース せんべい	(クラッカー) 米 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 豚肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ しいたけ 大根 コーン缶 ねぎ パイナップル 野菜ジュース	みそ 酒 しょうゆ 中華の素 塩	535	20.3
26	火	牛乳 ポーロ	ごはん そぼろ煮 カレーうどん	牛乳 かりんとう	(ポーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 うどん かりんとう	鶏ミンチ かまぼこ 油揚げ 牛乳	大根 人参 グリンピース 玉ねぎ ねぎ	かつお節(だし) しょうゆ カレールウ	555	16.5
27	水	牛乳 塩せんべい	ハヤシライス 白菜スープ フレンチサラダ	飲むヨーグルト コーンスナック	(塩せんべい) 米 油 砂糖 コーンスナック	(牛乳) 豚肉 ハム 飲むヨーグルト	コーン缶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 白菜 しめじ パセリ キャベツ きゅうり	コンソメの素 ハヤシルウ 酢 塩	615	20.5
28	木	牛乳 ウエハース	チキンライス 春雨スープ コーンサラダ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 油 春雨 砂糖 ビスケット	鶏肉 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	ケチャップ コンソメの素 塩 こしょう 酢	500	19.6
毎	土	飲むヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

注) マヨ・ドレニマヨネーズ風ドレッシング

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください
* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください

【注】 アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。
保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。