



12月 予定献立表



2023/12 西野山保育園

	11 25 (月)	(12) 26 (火)	13 27 (水)	14 28 (木)	1 15 (金)	2 (土)		
献立	ごはん 魚のいそべ焼き さかな 40 しょうゆ 2 三温糖 2 あおのり 0.2 れんこんのきんぴら 鶏肉 10 ☆れんこん 25 にんじん 10 こんにゃく 8 いんげん 3 三温糖 1.2 しょうゆ 2 みりん 3.5 ごま 1 油 1 長いものとうろ汁 ☆なごいも 25 ☆だいこん 7 にんじん 5 しめじ 5 ☆ねぎ 3 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん ◎白菜のクリームスープ ☆はくさい 70 鶏肉 30 ベーコン 10 たまねぎ 40 にんじん 20 チンゲンサイ 10 しめじ 7 じゃがいも 35 パセリ 0.3 牛乳 100 バター 4 小麦粉 4 塩 0.8 こしょう 2 油 2 かぶのゆずあえ ☆かぶ 20 ☆ゆず果皮 ☆ゆず果汁 塩 0.2 三温糖 2 酢 1	ごはん ぶりの照り焼き ☆ぶり 40 しょうゆ 3 みりん 2 酒 1 うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ☆ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 小松菜のみそ汁 ☆こまつな 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150	ごはん 根菜のごまみそ煮 豚肉 30 ☆れんこん 10 にんじん 15 ☆さといも 10 ☆ごぼう 10 ☆だいこん 30 こんにゃく 6 ゆでたけのこ 10 干しいたけ 1 ごま 2 いんげん 3 みそ 3.5 みりん 4.5 しょうゆ 1 だし 1 豆腐と豆苗のスープ 豆腐 15 しめじ 5 にんじん 3 豆苗 10 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	青菜じゃこごはん 米 40 ☆こまつな 25 ちりめんじゃこ 5 しょうゆ 0.8 みりん 1 油 1 おでん 鶏手羽元 30 ☆だいこん 90 ☆さといも 20 にんじん 20 こんにゃく 15 三温糖 1 しょうゆ 6 木綿豆腐 30 みりん 4 だし みかん ☆みかん 60	きつねうどん 乾麺 30 鶏肉 25 油揚げ 7 ☆はくさい 20 たまねぎ 20 にんじん 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 7 みりん 2 酒 1 だし 大根のカリカリ ☆だいこん 25 ☆だいこんの葉 塩 0.2		
	おやつ	黒蜜だんご 白玉粉 上新粉 黒砂糖 きな粉 牛乳 150cc	(12月) 人参ポッキー 人参 三温糖 小麦粉 レモン皮 バター 油 牛乳 150cc (26日) 人参煮しパン 人参 マーメイド 米粉 BP ☆りんご ミックスキャロット 牛乳 150cc	大根ご飯のおにぎり 米 ☆大根 ちりめんじゃこ しょうゆ しいたけ 油揚げ お茶	きなこパン コッパンパン きな粉 三温糖 塩 油 牛乳 150cc	焼き芋 ☆さつまいも 牛乳 150cc	クッキー 牛乳 150cc	
延長	パ ン	芋スティック	せんべい	梅おにぎり	いちご蒸しパン			
	☆は旬の食材 ◎はゆりさんの リクエストメニューです					16日は 生活発表会です♪ 持ち帰り給食を 用意しています!		
	4 18 (月)	5 19 (火)	6 20 (水)	7 21 (木)	8 22 (金)	9 23 (土)		
献立	ごはん ぶり大根 ☆ぶり 30 ☆だいこん 70 しょうゆ 4 三温糖 1.5 みりん 1 酒 1 ほうれん草のごまあえ ☆ほうれん草 35 にんじん 8 しょうゆ 0.8 ごま 2 小芋のみそ汁 ☆さといも 7 切り干し大根 1 にんじん 5 しめじ 5 油揚げ 5 ☆ねぎ 3 みそ 3 だし 150	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 鶏肉 60 塩こうじ 4 ひじきの煮物 ひじき 1.3 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 7 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし 根菜スープ ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 5 ☆れんこん 8 にんじん 5 ☆ごぼう 6 ベーコン 5 パセリ しょうゆ 0.7 塩 0.3 煮干だし 150 こしょう	(6日) ごはん 鮭とチーズの春巻き ☆さけ 30 チーズ 6 じゃがいも 28 春巻きの皮 6 油 3 こしょう ブロッコリー のサラダ ☆ブロッコリー 30 たまねぎ 3 酢 1.8 三温糖 0.5 塩 0.2 油 1 チンゲン菜 のスープ チンゲンサイ 10 豆腐 10 しいたけ 5 にんじん 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 酒 1 だし 150 ごま油 0.5	(20日) ごはん 鮭のチーズ焼き ☆さけ 40 とろけるチーズ 4 たまねぎ 8 塩 0.1 ワイン 2 ブロッコリー のサラダ ☆ブロッコリー 30 たまねぎ 3 酢 1.8 三温糖 0.5 塩 0.2 油 1 チンゲン菜 のスープ チンゲンサイ 10 豆腐 10 しいたけ 5 にんじん 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 酒 1 だし 150 ごま油 0.5	ごはん ◎インディアンポテト 豚肉 40 じゃがいも 65 ☆ほうれん草 10 たまねぎ 30 にんじん 25 ケチャップ 7 ウスターソース 2 片栗粉 1 三温糖 0.8 しょうゆ 0.6 カレー粉 0.1 油 4 鮭と菜葉のみそ汁 鮭 2 ☆青菜 30 みそ 3 だし 150	(8日) ごはん はす肉団子 鶏ひき肉 30 ☆れんこん 30 小麦粉 3 卵 10 パン粉 1.7 ごま油 2 塩 0.1 油 2 かぶのサラダ ☆かぶ 40 ☆かぶの葉 10 ツナ油漬 6 にんじん 5 しょうゆ 1 三温糖 0.2 こしょう 白菜のみそ汁 ☆はくさい 20 にんじん 5 油揚げ 2 だし 150 みそ 3	(22日) ごはん とりの丸焼き 丸鶏 塩 油 煮込みハンバーグ 合びき肉 40 たまねぎ 40 卵 4 塩 0.1 パン粉 3 牛乳 3 トマト 3 ケチャップ 5 しょうゆ 2 三温糖 ブロッコリーのサラダ ☆ブロッコリー 30 たまねぎ 3 酢 1.8 塩 0.2 三温糖 0.5 油 1 トマト 25 フライドポテト じゃがいも 30 塩 0.2 油 5 パセリ 1 コーンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 塩 0.6 しょうゆ0.7 だし150 パセリ	ごはん 肉じゃが 豚肉 25 じゃがいも 50 たまねぎ 30 にんじん 20 えのきたけ 10 こんにゃく 15 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 6 酒 2 みりん 1 油 1 豆腐とわかめのみそ汁 豆腐 20 乾燥わかめ 0.2 油揚げ 5 みそ 3 だし 150
	おやつ	みたらし蒸しパン 米粉 BP 油 牛乳 三温糖 しょうゆ 片栗粉 牛乳 150cc	塩おにぎり 大豆じゃこ 米 塩 大豆水煮 油 黒砂糖 小麦粉 片栗粉 しょうゆ しょうが お茶	(6日) 和風ラスク フランスパン 小麦粉 マーガリン 青のり 牛乳 150cc (20日) アップルパイ ☆りんご 三温糖 パイシート 卵 牛乳 150cc	せんべい するめ 牛乳 150cc	ブラウニー 小麦粉 卵 三温糖 油 ココア レーズン 牛乳 (8日:粉糖) (22日:いちご生クリーム) 牛乳 150cc	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳 150cc	
延長	かつおおにぎり	パ ン	せんべい	フライドポテト	クッキー			
			20日はお誕生日会です♪	...★...	22日は クリスマス子どもまつり です♪			

あつという間に年末。今年もあとひと月で終わります。
寒くもなり、流行性の疾患、風邪が流行っています。しっかり食
べて、ぐっすり睡眠。お風呂に入って身体もあたためてあげてくだ
いね(^.^)b
今月も旬の食材たっぷり♪
おいしい給食、おやつ作りますね0(^.^)0

今月のおべんとう日は
12/12(火)です

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標 420	17	11.5	190	2
	予定献立栄養量	464	18.3	14	212
幼児	目標 570	23.5	16	260	2.5
	予定献立栄養量	532	21	16.1	241

