

# 2023年12月予定献立表

緑丘保育園

曜 日	昼 食		材 料 名		0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月	11	フィッシュオムレツ ブロッコリーのオーロラソース パン コーンクリームスープ	白身魚・玉葱・なたね油・卵・牛乳・塩 ブロッコリー・にんじん・マヨネーズ・トマトピューレ・塩 プレーンボール(卵・乳なし) コーン缶・バセリ・牛乳・塩・玉葱・豆乳・かつおだし・こんぶだし	野菜軟らかくゆでる 食パンスティックつき	ほたてごはん 精白米・胚芽米・ほたて缶・にんじん・干し椎茸・塩・醤油	大学かぼちゃ かぼちゃ・なたね油・素精糖・醤油・ごま 麦茶	やきそば・大学かぼちゃ 蒸し中華めん・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・にんじん・ピーマン・菜種油・青のり・ソース・海水塩 くだもの・味噌汁	
火	12	高野豆腐のオランダ煮 かぶとわかめの甘酢 ごはん 三平汁	高野豆腐・片栗粉・米油・にんじん・素精糖・醤油・味噌・かつおだし かぶ・かぶ葉・塩蔵わかめ・米酢・上白糖・塩 精白米・胚芽米 生鮭・だいこん・人参・こんにやく・ごぼう・長葱・青菜・味噌・かつおだし・こんぶだし	木綿豆腐	くだもの・牛乳 オレンジリング オレンジリングパン(卵・乳なし)	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	煮魚・だいこんのそぼろ煮 魚・素精糖・みりん・醤油 だいこん・豚ひき・素精糖・醤油・みりん	
水	13	チャプチェ風 ブロッコリーかにあん ごはん けんちん汁	豚肉・にんじん・玉葱・ピーマン・春雨・なたね油・にんにく・ごま・醤油・酒・素精糖・片栗粉 ブロッコリー・かに缶・海水塩・酒・片栗粉・かつおだし 精白米・胚芽米 だいこん・にんじん・ごぼう・長葱・豆腐・鶏ひき・青菜・醤油・海水塩・ごま油・かつおだし・昆布だし	豚ひき 野菜軟らかくゆでる	くだもの・牛乳 コロコロさつまいも さつまいも・バター・素精糖	和風ラスク 食パン(卵なし)・マーガリン・ごま・青のり 麦茶	魚のかわりパン粉焼き・切干サラダ 魚・海水塩・なたね油・アレルギー用マヨネーズ・ケチャップ・パン粉 切干大根・きゅうり・にんじん・ほたて缶・アレルギー用マヨネーズ・海水塩 和風ラスク・クリームスープ	
木	14	里芋ごはん さばの塩焼き(28日たら) 刻みこんぶ煮 豆腐わかめの味噌汁	精白米・胚芽米・里芋・にんじん・醤油・みりん・海水塩 さば・たら・海水塩 刻みこんぶ・油揚げ・にんじん・れんこん・青菜・醤油・素精糖・みりん・酒 豆腐・塩蔵わかめ・たまねぎ・青菜・味噌・煮干し・こんぶだし	別皿とろみつき	くだもの・牛乳 おからケーキ 薄力粉・全粒粉・おから・ペーキングパウダー・素精糖・バター・干しレーズン・牛乳・豆乳・卵	焼肉おにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・なたね油・海水塩・酒・味噌・醤油・素精糖・コンコ・ごま	豆腐のカニあん・じゃがいもの金平 豆腐・薄力粉・なたね油・にんじん・長葱・椎茸・青菜・かに缶・片栗粉・海水塩 じゃがいも・にんじん・なたね油・醤油・酒・みりん・素精糖 焼肉ごはん・すまし汁	
金	1	ドライカレー 大豆ひじき煮 白菜と春雨スープ	精白米・胚芽米・牛ひき・豚ひき・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・生姜・なたね油・ケチャップ・薄力粉・バター・カレー粉・塩 大豆・切干大根・ひじき・油揚げ・れんこん・にんじん・なたね油・素精糖・醤油・酒・みりん 白菜・春雨・干し椎茸・青菜・醤油・塩・かつおだし・こんぶだし		くだもの・牛乳 田舎うどん 干しうどん・豚ひき・にんじん・長葱・椎茸・青菜・味噌・かつおだし・こんぶだし	青菜とツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・青菜・素精糖・醤油・ごま	鶏の照り焼き・キャベツの磯部和え 鶏もも・にんにく・生姜・醤油・酒 キャベツ・海苔・醤油・かつおだし	
土	2	ほうとううどん キャベツと青菜のごま和え みかん	干しうどん・鶏ひき肉・椎茸・かぼちゃ・長葱・ごぼう・油揚げ・味噌・かつおだし・こんぶだし キャベツ・ほうれん草・ごま・素精糖・醤油 みかん	野菜軟らかくゆでる	くだもの・牛乳 パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地パン 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま)			
月	4	さわらの南部焼き 三色お浸し ごはん 里芋味噌汁	さわら・みりん・醤油・ごま キャベツ・小松菜・にんじん・削り節・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米 里芋・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	別皿とろみつき 野菜軟らかくゆでる	マカロニかりんとう マカロニ・薄力粉・水・黒糖・米油	こんぶおにぎり 精白米・胚芽米・刻み昆布・にんじん・油揚げ・醤油・素精糖・なたね油 麦茶	肉豆腐・かぶの即席漬け 豚肉・豆腐・玉葱・白滝・素精糖・醤油・酒・なたね油 かぶ・かぶ葉・海水塩 こんぶごはん・すまし汁	
火	5	豆腐のつくね焼き 白菜サラダ パン かぶとベーコンスープ	豆腐・鶏ひき・玉葱・パン粉・海水塩・なたね油・味噌・みりん・酒 白菜・リンゴ・干しぶどう・なたね油・米酢・素精糖・海水塩 プレーンボール(卵・乳なし) かぶ・玉葱・青菜・ベーコン・醤油・海水塩・かつおだし・昆布だし	野菜軟らかくゆでる	くだもの・牛乳 鮭ごはん 精白米・胚芽米・甘塩鮭・ごま・大葉(幼児のみ)・海苔	ごまポテト じゃがいも・ごま・バター・青のり・海水塩	肉あなかげうどん・ごまポテト 干しうどん・豚ひき・なたね油・にんじん・長葱・干し椎茸・青菜・かつおだし・醤油・海水塩・片栗粉 くだもの	
水	6	ひじきごはん ぶりの海苔味噌焼き ブロッコリーとにんじんお浸し 麩のすまし汁	精白米・胚芽米・鶏肉・にんじん・干し椎茸・ひじき・油揚げ・青菜・醤油・酒・海水塩・みりん ぶり・味噌・マヨネーズ・青のり ブロッコリー・にんじん・削り節・醤油・かつおだし 麩・ほうれん草・長葱・海水塩・醤油・かつおだし・昆布だし	別皿とろみつき 野菜軟らかくゆでる	きなこボーロ 素精糖・なたね油・片栗粉・きなこ・牛乳	夕焼けおにぎり 精白米・胚芽米・にんじん・刻み昆布・油揚げ・醤油 麦茶	豚肉の生姜焼き・さつまいもの金平 豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・なたね油 さつまいも・にんじん・いんげん・素精糖・みりん・醤油 夕焼けごはん・味噌汁	
木	7	すきやき風煮 カリフラワーサラダ ごはん とろみ汁	牛肉・焼き豆腐・白滝・白菜・長葱・にんじん・椎茸・素精糖・醤油・酒・みりん・かつおだし・片栗粉 カリフラワー・きゅうり・パインアップル缶・米酢・なたね油・海水塩 精白米・胚芽米 豚ひき・もやし・長葱・青菜・醤油・片栗粉・海水塩・かつおだし・昆布だし	ひき肉 野菜軟らかくゆでる	くだもの・牛乳 やきいも さつまいも	ココアリング ココアリングパン(卵・乳なし)	魚のカレーパン粉焼き・こふきいも 魚・にんにく・酒・海水塩・パン粉・カレー粉・オリーブオイル じゃがいも・海水塩・青のり にんじんグラッセ・ココアリング・クリームスープ	
金	8	8日)鶏キジ寿司 かぼちゃのいとこ煮 高野豆腐の味噌汁	22日)チキンライス 鶏照り焼き/ハンバーグ ゆでブロッコリー ポテのミルク煮 わかめスープ・ゼリー	8日) 精白米・胚芽米・鶏肉・みりん・醤油・にんじん・ごぼう・干し椎茸・隠元・海苔・素精糖・醤油・海水塩 かぼちゃ・小豆・素精糖・醤油・みりん・海水塩 高野豆腐・にんじん・玉葱・青菜・味噌・煮干し 22日) 精白米・胚芽米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・油・塩・ケチャップ 鶏肉・にんにく・生姜・醤油・酒/豚肉・玉葱・パン粉・ケチャップ ブロッコリー・塩 じゃが芋・玉葱・バセリ・バター・牛乳・塩・こしょう わかめ・長葱・青菜・ごま・塩・醤油・かつおだし 100%ジュース・アガー	8日) ひき肉・酢なし	くだもの・牛乳 ジャムパン プレーンボール(卵乳なし)・ジャム	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	魚の衣焼き・かぶとキャベツの浅漬け 魚・素精糖・醤油・酒・生姜・薄力粉 かぶ・キャベツ・青菜・海水塩 ゆかりごはん・スープ(22日味噌汁)
土	9	回鍋肉うどん じゃがバター煮 ゼリー	干しうどん・豚ひき・キャベツ・にんじん・長葱・たけのこ・いんげん・生姜・味噌・醤油・かつおだし じゃがいも・バター・醤油 100%ストレートジュース・水・素精糖・アガー		くだもの・牛乳 ラスク・チーズ ソフトフランスパン/バターロールパン・マーガリン・素精糖 ーロチーズ くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 保育園では、完了食(ひよこ)、1,2歳児、3歳児～と三段階にわけて給食を作っています(固さ、食材などがえる)。年齢にあった作り方もお知らせできますので、作り方を知りたい献立があったらお声がけください(直接調理室へも大歓迎ですし、ノートに書いて頂ければ、クラスから調理に伝わります)		

\* 乳児)エネルギー413kcal たんぱく質16.6g 脂質13.2g \* 幼児)エネルギー518kcal たんぱく質21.1g 脂質16.1g

\* 0才児クラスのみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。\* 3時の牛乳は豆乳入りです \* 材料の関係で献立が変更になることもあります。