

令和5年12月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 金	ご飯 鯖の塩焼き きんぴら なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/オリーブ油/上白糖/ごま油	鯖/木綿豆腐/白味噌	ごぼう/人参/かぼちゃ/なめこ/糸みつば/みかん	青菜ご飯 麦茶	
2 土	ご飯 焼肉 ナムル わかめと玉葱の味噌汁 デザート	米/上白糖/ごま油/オリーブ油/白いりごま/食パン	豚肩ロース肉/生わかめ/白味噌/プチダノン/とろけるスライスチーズ	にんにく/長葱/人参/緑豆もやし/ほうれん草/トマト/玉葱	チーズトースト 麦茶	
4 月	ご飯 豚肉の塩麴炒め 切干大根のごま和え 千切りキャベツ 白菜の味噌汁 デザート	米/調合油/ごま油/白いりごま/白すりごま/上白糖/薄力粉/強力粉/上白糖/片栗粉	豚肩ロース肉/油揚げ/白味噌/豚ひき肉/卵/牛乳	にんにく/長葱/切干大根/ほうれん草/キャベツ/白菜/オレンジ/小葱/生姜	フージャオピン 牛乳	
5 火	バターロール ハンバーグ アスパラとふわふわ卵 かぶのグリル焼き コンソメスープ デザート、牛乳	ロールパン/パン粉/オリーブ油/調合油/醤油ラーメン	合びき肉/豚ひき肉/卵/牛乳/生わかめ/なると	玉葱/アスパラ/かぶ/パセリ/パインアップル/長葱	正油ラーメン	
6 水	麦ご飯 赤魚のみぞれ煮 人参しりしり 浅漬け 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/押麦/上白糖/オリーブ油/薄力粉/無塩バター/上白糖	ツナ缶/卵/生揚げ/白味噌/牛乳	大根/人参/きゅうり/かぶ/小葱/みかん/レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	
7 木	かき揚げうどん 厚焼き卵 ほうれん草とツナの和え物 デザート	薄力粉/片栗粉/調合油/うどん/上白糖/白すりごま/上白糖	桜えび/紅かまぼこ/卵/かつお節/ツナ缶/牛乳	人参/玉葱/小葱/ほうれん草/バナナ	ちんすこう 牛乳	
8 金	カレーライス マカロニサラダ ベーコンスープ デザート	米/オリーブ油/マカロニ/マヨネーズ	豚肩ロース肉/ロースハム/卵/ベーコン/チキンナゲット	玉葱/人参/きゅうり/トマト/オレンジ	チキンナゲット ほうじ茶	
9 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め ほうれん草のお浸し きゅうり漬け すまし汁 デザート	米/ごま油/上白糖	豚肩ロース肉/塩昆布/かつお節/木綿豆腐/牛乳	キャベツ/ほうれん草/きゅうり/糸みつば/みかん	梅しそご飯 牛乳	
11 月	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き ニラと卵の炒め物 白菜と塩昆布の中華漬け あおさのりの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ油/ごま油	鶏もも肉/卵/塩昆布/あおさ(素干し)/白味噌/プチダノン/焼き竹輪/はんぺん/牛乳	長葱/にんにく/にら/白菜/小葱/大根	おでん 牛乳	
12 火	お魚ふりかけご飯 肉豆腐 豆苗とハムの炒め物 名取汁 デザート	ごま油/ごま(乾)/米/上白糖/オリーブ油/サンドイッチ用食パン/グラニュー糖/マーガリン	まがれい/豚肩ロース肉/木綿豆腐/ロースハム/卵/鶏もも肉/牛乳	長葱/大根/人参/小松菜/パインアップル	ラスク 牛乳	
13 水	黒糖ロール 白身魚の豆腐グラタン カラフルサラダ オニオンスープ デザート	黒糖ロール/オリーブ油/米	まがれい/絹豆腐/卵/ピザ用チーズ/飲むヨーグルト	きゅうり/トマト/コーン缶/キャベツ/アスパラ/玉葱/にら	にら卵雑炊	
14 木	蟹のトマトクリームパスタ かぼちゃのフリッター ほうれん草とコーンソテー クルトンスープ デザート	スパゲッティ/オリーブ油/薄力粉/調合油/サンドイッチ用食パン/幼児りんごジュース/無塩バター/上白糖	かにフレーク/生クリーム/卵/牛乳	玉葱/にんにく/パセリ/かぼちゃ/ほうれん草/コーン缶	マドレーヌ 牛乳	
15 金	さつまいもごはん 鮭の塩焼き 冬瓜のそぼろ餡 すまし汁 デザート	米/さつまいも/黒いりごま/片栗粉/食パン/マヨネーズ	トラウトサーモン/鶏ひき肉/木綿豆腐/しらす干し/牛乳	冬瓜/糸みつば/みかん	しらすマヨトースト 牛乳	

※献立は都合により変更場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
16 土	牛丼 いんげんとコーンのソテー 人参のごま和え 潮汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/黒いりごま/黒す りごま/小町麩/上白 糖	牛肩ロース肉/牛ばら 肉/なると/プチダノ ン/ゼラチン	玉葱/いんげん/コーン缶 /人参/糸みつば/ぶどう ジュース	ぶどうゼリー お菓子 牛乳	
18 月	きんぴら寿司 竹輪の甘辛煮 きゅうりとツナの和え物 はんぺん汁 デザート 牛乳	米/ごま油/上白糖/ 上白糖/オリーブ油/ うどん/片栗粉	豚肩ロース肉/卵/焼 き竹輪/ツナ缶/はん ぺん/牛乳/油揚げ	ごぼう/人参/絹さや/ きゅうり/糸みつば/オレ ンジ/小葱	京風たぬきうどん お菓子 牛乳	
19 火	麻婆丼 鶏とれんこんのごま味噌炒め 小松菜のたらこ和え 冬瓜の中華スープ デザート	米/ごま油/上白糖/ 片栗粉/調合油/白す りごま/強力粉/無塩 バター	木綿豆腐/豚ひき肉/ 白味噌/鶏もも肉/ほ ぐしたらこ/かにフ レーク/卵/牛乳	長葱/にんにく/生姜/れ んこん/小松菜/冬瓜/み かん/コーンクリーム缶/ コーン缶	コーンパン 牛乳 お菓子 牛乳	
20 水	ご飯 さんまのかば焼き 切干大根のスタミナ炒め 豚汁 デザート	米/上白糖/片栗粉/ 薄力粉/調合油/オ リーブ油	さんま/豚ひき肉/豚 肩ロース肉/白味噌/ プチダノン/ゼラチン	切干大根/人参/コーン缶 /長葱/にら/にんにく/ 生姜/大根/ごぼう	ガーデンフルーツゼリー お菓子 牛乳	
21 木	ワンタン麺 高野豆腐のから揚げ 三色ナムル デザート	生中華麺/ごま油/片 栗粉/白いりごま/薄 力粉/調合油/上白糖 /米	豚ひき肉/高野豆腐/ ダイスチーズ/けずり 節/牛乳	小葱/長葱/ほうれん草/ 人参/きゅうり/バナナ	チーズ入りおかかご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
22 金	ミートパイ サーモンのムースサラダ カリフラワーのソテー ふわふわスープ デザート	パイ皮/調合油/オ リーブ油/片栗粉/上 白糖	豚ひき肉/生鮭/ク リームチーズ/卵/牛 乳/ゼラチン/ベーコ ン/絹豆腐/ホイップク リーム	玉葱/マッシュルーム/に んにく/きゅうり/トマト /レモン果汁/カリフラ ワー/コーン缶/コーンク リーム缶/オレンジ/いち	クリスマスケーキ カルピス お菓子 牛乳	
23 土	ご飯 金目鯛の煮付け 小松菜のさくさく炒め アスパラの煮浸し もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/ごま油/ 上白糖	金目鯛/油揚げ/白味 噌/牛乳/ヨーグルト	生姜/小松菜/人参/アス パラ/緑豆もやし/バナナ /ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャム掛け ビスケット お菓子 牛乳	
25 月	ほうれん草とベーコンのクリームパスタ チキンナゲット 海藻サラダ フライドポテト かぶのスープ デザート	スパゲッティ/オリ ーブ油/調合油/フライ ドポテト/強力粉/ ホットケーキミックス /無塩バター/粉砂糖	ベーコン/牛乳/チキ ンナゲット/ホタテ風 味フレーク/かにフ レーク	ほうれん草/玉葱/きゅう り/レタス/かぶ/みかん	ねじりドーナッツ 牛乳 お菓子 牛乳	
26 火	わかめごはん 生姜焼き 春菊のごま和え 千切りキャベツ けんちん汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/ごま油/ホット ケーキミックス/マー ガリン/ケーキシロッ プ	豚肩ロース肉/ツナ缶 /油揚げ/木綿豆腐/ 卵/牛乳	玉葱/人参/春菊/キャ ベツ/ごぼう/大根/パイ ナップ/野菜生活ジュ ース	野菜ジュースホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
27 水	肉うどん さつま芋の天ぷら きゅうりとトマトの和え物 デザート	うどん/さつま芋/片 栗粉/薄力粉/調合油 /ごま油/上白糖/米	豚肩ロース肉/卵/白 味噌/塩昆布/ツナ缶 /牛乳	長葱/きゅうり/トマト/ オレンジ/絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
28 木	チキンカレー ポテトサラダ わかめスープ デザート	米/オリーブ油/ク ウォーターカットポテ ト/マヨネーズ/白 いりごま	鶏もも肉/ロースハム /卵/生わかめ	玉葱/きゅうり/トマト/ 野菜生活ジュース	プチダノン お菓子 お菓子 牛乳	

月平均栄養価 エネルギー588kcal タンパク質 22.6g 脂質 19.9g



おすすめレシピを公開中♪

