

令和5年 12月 献立表

3才以上児

第2へきななこども園

日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(金)	白い食卓ロールパン,魚のちゃんちゃん焼き じゃがいもとウインナーのスープ,牛乳	スティックゼリー ♡フライドポテト	白身魚,みそ,ウインナー,牛乳	白い食卓ロールパン,三温糖, じゃがいも,フライドポテト	キャベツ,ピーマン,にんじん, たまねぎ,しめじ,チンゲンサイ, もやし	483kcal 17.9g 17.8g
2(土)	プルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肩ロース,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,せ んべい	チンゲンサイ,たまねぎ,にん じん,切り干し大根	500kcal 18.8g 14.8g
3(日)						
4(月)	ご飯,バンバンジー,たまごスープ	牛乳 クローロールパン	鶏ささみ,みそ,赤卵,絹ごし豆 腐,カットわかめ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,す りごま,クローロールパン	きゅうり,もやし,にんじん,チ ンゲンサイ,たまねぎ	561kcal 27.3g 16.1g
5(火)	食パン,いちごジャム,元気だんご,じゃが芋とコーンの スープ,きゅうりともやしのナムル,牛乳	チーズ かつぱえびせん	焼き豆腐,鶏ひき肉,鶏レバ ー,あおのり,かつお節,豆乳,牛 乳,ハイ! チーズ	食パン,かたくり粉,油,じゃが いも,ごま油,すりごま,かつぱ えびせん	いちごジャム,しょうがチュー ブ,たまねぎ,にんじん,いんげ ん,クリームコーン,コーンパッ ク,パセリ粉,もやし,きゅうり	573kcal 22.1g 22.9g
6(水)	五目ごはん,キャベツのツナサラダ,とんじる	牛乳 ♡さつま芋とチーズのケーキ	鶏もも肉,あおのり,油あげ,か つお節,ツナ缶,木綿豆腐,豚 肉,カットわかめ,みそ,牛乳,ク リームチーズ,赤卵	米・精白米,生いも,板こんにゃ く,ごまドレッシング,里芋,ごま 油,小麦粉,三温糖,マーガリ ン,さつまいも	ごぼう,にんじん,干しいた げ,キャベツ,きゅうり,コーン パック,大根,ねぎ	627kcal 22.0g 21.9g
7(木)	七分つき玄米,おでん,青菜ともやしのまよぽん和え	牛乳 バナナ,プリッツ	生揚げ,ウインナー,ちくわ,ほ んべん,かつお節,牛乳	米・七分つき米,里芋,マヨ ネーズ,プリッツ	大根,にんじん,もやし,チンゲ ンサイ,コーンパック,バナナ	537kcal 18.1g 19.1g
8(金)	バターロールパン,魚のカレー揚げ,南瓜のスープ 三色サラダ,牛乳	♡ポップコーン	白身魚,豆乳,鶏もも肉,牛乳	バターロールパン,小麦粉,油, ごまドレッシング,ポップコー ンの豆	カレー粉,かぼちゃ,にんじん, たまねぎ,パセリ粉,きゅうり, 大根,コーンパック	390kcal 18.6g 45.7g
9(土)	発表会					
10(日)						
11(月)	ご飯,厚揚げの卵とじ,春雨の酢の物,オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい	生揚げ,鶏もも皮なし,かつお 節,赤卵,ハム,牛乳	米・精白米,油,三温糖,はる さめ,おにぎりせんべい	しめじ,たまねぎ,にんじん,い んげん,もやし,ほうれんそう, みかん缶,オレンジ	461kcal 18.1g 13.1g
12(火)	全粒粉入り食パン,りんごジャム,さつまいもと鶏肉の 甘辛煮,中華スープ,牛乳	♡さつま芋チップス	鶏もも肉,ハム,牛乳	全粒粉入り食パン,さつまい も,かたくり粉,油,三温糖,す りごま	りんごジャム,しょうがチュー ブ,グリーンピース,チンゲンサ イ,たまねぎ,にんじん,えのき たけ	612kcal 19.6g 18.7g
13(水)	イングリッシュマフィン,きびなごの酢醤油,あったか汁 金平ごぼう,牛乳	ビスケット	生揚げ,かつお節,牛乳	イングリッシュマフィン,油, 三温糖,里芋,ごま油,すりごま, ビスケット	大根,にんじん,ねぎ,ごぼう, いんげん	514kcal 24.6g 31.5g
14(木)	野菜たっぷりマーボー丼,はるさめサラダ	牛乳 自然の恵みドーナツ	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハ ム,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖, かたくり粉,はるさめ,すりごま, 自然の恵みドーナツ(大阪屋)	なす,たけのこ,ピーマン,にん じん,ねぎ,しょうがチューブ, にんにくチューブ,きゅうり,み かん缶	635kcal 19.8g 20.8g
15(金)	五目ラーメン,ひじきとじゃが芋の炒り煮,バナナ	牛乳 ♡マカロニあべかわ	鶏もも肉,かつお節,ひじき,油 あげ,ちくわ,牛乳,きな粉	中華めん(生),ごま油,じゃが いも,油,三温糖,マカロニ	コーンパック,もやし,チンゲ ンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ, バナナ	494kcal 22.3g 10.6g
16(土)	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せ んべい	たまねぎ,チンゲンサイ,にん じん,赤ピーマン	478kcal 16.5g 15.2g
17(日)						
18(月)	白い食卓ロールパン,ミートローフ,ポタージュ スープ,せん野菜サラダ,トマト,牛乳	♡ブラウニーケーキ	鶏ひき肉,赤卵,牛乳,生クリ ーム	白い食卓ロールパン,パン粉, 三温糖,じゃがいも,マーガリ ン,和風ドレッシング,小麦粉, 砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ, パセリ粉,コーンパック,きゅう り,トマト,ココア	673kcal 24.0g 34.5g
19(火)	☆カレーライス,茹で野菜のドレッシング和え ヤクルト	牛乳 ビスコ	豚肉,ハム,ヤクルト,牛乳	米・精白米,麦,じゃがいも,油, ごまドレッシング,ビスケット	たまねぎ,にんじん,エリンギ, ブロッコリー,カレールウ,きゅ うり,もやし,チンゲンサイ,コー ンパック	595kcal 18.8g 16.2g
20(水)	ライ麦パン,いちごジャム,フライドチキン スープヌードル,きゅうりとコーンのサラダ,牛乳	雪の宿	鶏むね肉(30~40g),ベーコ ン,牛乳	ライ麦パン,三温糖,かたくり 粉,小麦粉,油,マカロニ,和風ド レッシング,せんべい	いちごジャム,たまねぎ,にん じん,チンゲンサイ,きゅうり, コーンパック	473kcal 32.0g 18.2g
21(木)	ちゃんぽんうどん,根菜の煮物,オレンジ	牛乳 粒あんデニッシュ	豚肉,いか,えび(むき身),鶏も も肉,かつお節,牛乳	国産小麦のカットうどん,ごま 油,三温糖	にんじん,たまねぎ,たけのこ, キャベツ,もやし,にら,ねぎ, れんこん,ごぼう,いんげん, オレンジ	420kcal 19.4g 11.0g
22(金)	七分つき玄米,さばのかつお節煮 南瓜入りけんちん汁,やみついきゅうり	牛乳 ♡鬼まん	さばのかつお節煮,生揚げ,鶏 もも肉,かつお節,牛乳,赤卵	米・七分つき米,ごま油,三温 糖,すりごま,さつまいも,小麦 粉	かぼちゃ,大根,にんじん,ご ぼう,ねぎ,きゅうり	701kcal 25.8g 23.8g
23(土)	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも肉,ミンチ,ヨーグルト,牛 乳	米・精白米,油,ごま油,小麦粉, せんべい	キャベツ,ごま,たまねぎ, にんじん,コーン缶	460kcal 19.6g 12.8g
24(日)						
25(月)	しらすチャーハン,もやしの中華風和え物,豆腐スープ	牛乳 星たべよ	しらす干し,ハム,絹ごし豆腐, カットわかめ,牛乳	米・精白米,油,三温糖,ごま油, せんべい	コーンパック,ねぎ,たまねぎ, レタス,にんじん,もやし,きゅう り,キャベツ	426kcal 16.1g 10.8g
26(火)	☆ハヤシライス,野菜サラダ	牛乳 せんべい	鶏もも肉,ツナ缶,牛乳	米・精白米,じゃがいも,マヨ ネーズ,上えび	にんじん,たまねぎ,しめじ, ハヤシルウ,キャベツ	422kcal 12.3g 13.5g
27(水)	ご飯,豆腐じゃが,麩のすまし汁,バナナ	牛乳 クッキー	豚肩ロース,焼き豆腐,かつお 節,かまぼこ,牛乳	米・精白米,じゃがいも,三温 糖,焼きふ,特濃ミルク	にんじん,たまねぎ,グリーンピ ース,ほうれんそう,えのきたけ, ねぎ,バナナ	511kcal 18.6g 13.8g
28(木)	ツナスパゲティー,スイートポテトサラダ,ゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	ツナ缶,牛乳	スパゲティ,オリーブ油,さつま いも,マヨネーズ,ゼリー,せん べい	たまねぎ,にんじん,しめじ,黄 ピーマン,コーンパック,きゅう り	570kcal 18.7g 16.4g

月平均栄養価 エネルギー 496kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.8g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

☆は麦入りごはんを食べます。

※12/12(火)地産地消推進事業により、碧南市で採れたさつま芋が食事とおやつに出ます。

※12/18(月)クリスマスメニューです。お楽しみに。