

2023年12月

予 定 献 立 表

新町こども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				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						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		
1	金	ハヤシライス かぼちゃサラダ バナナ	★きなこ揚げパン 牛乳	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、押麦、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、きな粉、ハム	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、キャベツ、コーン缶	野菜ジュース	17	日							
2	土	たまごサンド バナナ 牛乳						18	月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのミモザサラダ わかめスープ	せんべい 牛乳	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごま、カットわかめ、しょうが、にん	牛乳	
3	日							19	火	三色丼 コールスローサラダ 豆腐みそ汁 鉄チーズ	プリン おやつ小魚(以)	七分つき米、押麦、マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、おやつ小魚	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ、焼きのり、しょうが	チーズ	
4	月	御飯 ハンバーグ ひじきの煮物 ほうれん草みそ汁	★フルーツヨーグルト	米、パン粉、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、ほうれんそう(冷凍)、バナナ、パイン缶、にんじん、いちごジャム、ひじき	牛乳	20	水	雪だるまカレー キャベツの胡麻マヨネーズあえ トマトスープ プチダン	★おたのしみ 牛乳	七分つき米、小麦粉、油、砂糖、バター、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ちくわ、スライスチーズ、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットマト缶詰、ピーマン、干しぶどう、ごま、にんにく、しょうが	ビスケット	
5	火	きのこ御飯 ちくわ磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 豆腐みそ汁	★ホットケーキ 牛乳	七分つき米、ホットケーキ粉、油、小麦粉、メープルシロップ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、すりごま、カットわかめ、あおのり	チーズ	21	木	御飯 さけのみそマヨ焼き 切干大根の旨煮 豚汁	バナナ ビスケット 牛乳	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん	ゼリー	
6	水	ちゃんぽんラーメン ブロッコリーのソテー しゅうまい みかん	せんべい ジュース	中華めん 冷凍、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、さつまいも	りんご天然果汁、みかん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶	ビスケット	22	金	ケチャップライス 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンクリームスープ	★クリスマスケーキ 牛乳	七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、卵、生クリーム、鶏ひき肉、ハム	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、いちご、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	クラッカー	
7	木	親子丼 大根サラダ もやしみそ汁	ドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、なると、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、もやし、レタス、きゅうり、にんじん、だいこん、しいたけ、カットわかめ	クラッカー	23	土	焼きそばサンド バナナ 牛乳						
8	金	御飯 さけの塩焼き 小松菜納豆あえ 鶏肉五目みそ汁	★スノーボール 牛乳	米、さといも、片栗粉、無塩バター、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、挽きわり納豆、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、ごまつな、はくさい、だいこん、にんじん、コーン缶	ゼリー	24	日							
9	土							25	月	豚丼 きゅうりの梅和え キャベツみそ汁	★チョコまん 牛乳	七分つき米、ホットケーキ粉、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、うめ干し、カットわかめ、にんにく、しょうが	飲むヨーグルト	
10	日							26	火	かきあげうどん 蒸し鶏のごまだれ バナナ	★チャーハン 牛乳	ゆでうどん、七分つき米、さつまいも、小麦粉、ごまドレッシング、油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豚ひき肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、大豆もやし、コーン(冷凍)、ねぎ、ピーマン、カットわかめ、あおのり	FeCaウエハース	
11	月	御飯 大根そぼろ煮 キャベツのツナマヨあえ なめこみそ汁	★お麩ラスク 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、さつまいも、卵、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色	だいこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、なめこ、にんじん	飲むヨーグルト	27	水	御飯 かじきのチリソース キャベツとわかめの酢の物 豆腐と青菜の中華とろみ煮	★メロンパン 牛乳	米、小麦粉、食パン、砂糖、マーガリン、片栗粉、ごま油、グラニュー糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、卵	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ごま、しょうが、カットわかめ、にんにく	ヨーグルト	
12	火	ブルコギ丼 ほうれん草のナムル じゃがいものみそ汁 鉄チーズ	ゼリー	米、じゃがいも、マーガリン、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、しめじ、もやし、にら、コーン缶、ごま	FeCaウエハース	28	木	コーンカレー スパサラ 福神漬 みかん	せんべい ジュース	七分つき米、じゃがいも、サラダ用スバゲティ、押麦、ごまドレッシング、油	豚肉(肩ロース)、ハム	りんご天然果汁、みかん、たまねぎ、にんじん、レタス、福神漬、コーン(冷凍)、きゅうり	せんべい	
13	水	ミートソーススパゲティ ブロッコリーのマヨネーズあえ コーンわかめスープ グレープフルーツ	★大学芋 牛乳	マカロニ・スパゲティ、七分つき米、マヨネーズ、油	牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ	グレープフルーツ、ブロッコリー、カットマト缶詰、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごま、カットわかめ	ヨーグルト	29	金							
14	木	御飯 さばの塩焼き パスタサラダ 五目みそ汁	スティックパン 牛乳	米、食パン、さといも、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ	牛乳、さば、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん	せんべい	30	土							
15	金	御飯 マーボー豆腐 れんごんの炒め煮 たまねぎのみそ汁	★アメリカンドッグ 牛乳	米、ホットケーキ粉、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、米みそ(甘みそ)	バナナ、れんごん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ、ピーマン、にら、カットわかめ	野菜ジュース	31	日							
16	土	ツナサンド バナナ 牛乳						1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	565 kcal					
											たんぱく質	21.5 g				
											脂質	20.1 g				
											塩分	2.0 g				