



12月献立表



2023年12月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名			おやつ	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
1	金	タンドリーチキン、ポテトサラダ、みかん、ご飯	米、じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、○きな粉、しょうゆ、○牛乳	みかん、きゅうり、にんじん、コーン缶	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○豆乳もち	500	558
2 16	土	焼きビーフン、野菜スープ、りんご	ビーフン、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、しょうゆ、○牛乳	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、もやし、にら、黒きくらげ、干しいたけ	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○ビスケット	403	451
4 18	月	マーボー丼、ナムル、わかめスープ	米、○小麦粉、じゃがいも、○グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま、○アーモンド(乾)、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、こまつな、にら、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、にんにく	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○アーモンドクッキー	568	594
5 19	火	筑前煮、白菜の和え物、味付けのり、ご飯	米、さといも、板こんにゃく、○マッシュマロ、砂糖、○さつまいも	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、○牛乳	だいこん、はくさい、にんじん、れんこん、こまつな、いんげん、味付けのり	○牛乳、○蒸かし芋、○牛乳、○マッシュマロサンドクッキー	499	520
6 20	水	魚の西京焼き、ひじきのきんぴら、かぼちゃのみそ汁、ご飯	○じゃがいも、米、板こんにゃく、○片栗粉、砂糖、○油、油	○牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、○たこ(茹)、さつま揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)、しょうゆ、ごま、○牛乳	ごぼう、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、いんげん、○葉ねぎ、ひじき、○あおのり	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○じゃがたこ焼き	484	536
7 21	木	冬野菜のカレーライス、グリーンサラダ、もも缶	米、じゃがいも、パーモンドカレー(甘口)、油、砂糖	○牛乳、和牛(もも)、脱脂粉乳、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、もも缶、にんじん、きゅうり、れんこん、ほうれんそう	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○ビスケット	514	567
8	金	鶏肉の竜田揚げ、切干し大根のサラダ、なめこ汁、ご飯	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、○マーガリン・ソフトタイプ、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ、○脱脂粉乳、ごま、いわし(煮干し)、しょうゆ、○牛乳	なめこ(ゆで)、きゅうり、○りんご、切り干しだいこん、にんじん、キャベツ、葉ねぎ、しょうが	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○りんご蒸しパン	511	573
9 23	土	親子丼、すまし汁、パナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、卵、しょうゆ、○牛乳	パナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○ビスケット	482	467
11	月	豚肉と厚揚げの中華炒め、ブロッコリーのごまヨネーズあえ、中華スープ、ご飯	米、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、卵、しょうゆ、ごま、○牛乳	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、にら、まいたけ、黒きくらげ	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○ビスケット	467	518
12 26	火	魚のおろしあんかけ、彩り野菜の和え物、煮豆、ご飯	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、○マーガリン、油、砂糖、○油	○牛乳、べにさげ、金時豆(煮豆)、油揚げ、しょうゆ、○脱脂粉乳、かつお節、○牛乳	キャベツ、だいこん、○にんじん、にんじん、きゅうり、○レモン	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○ベジターケーキ	517	576
13 27	水	冬野菜のボトフ、ツナサラダ、みかん、ご飯	米、じゃがいも、○食パン、○マーガリン・ソフトタイプ、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ウインナー、しょうゆ、○牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、だいこん、ほうれんそう	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○シュガートースト	478	552
14	木	揚げ豆腐の和風あんかけ、じゃがいもと野菜のごま和え、みそ汁、ご飯	米、じゃがいも、○コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、○いちごジャム・低糖度、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、しょうが	○牛乳、○一口ゼリー、○牛乳、○シリアルヨーグルト	497	563
15	金	けんちんうどん、もやしのごま塩和え、りんご	干しうどん、○米、さといも、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、○かつお節、○しょうゆ、○ごま、○牛乳	もやし、りんご、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、しめじ、ねぎ	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○おかかおにぎり	502	532
22	金	鶏肉のすき焼き煮、かぶの磯あえ、手作りふりかけ、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、油、焼ふ(車ふ)	○牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、しょうゆ、○脱脂粉乳、しらす干し、干しえび、かつお節、○牛乳	かぶ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、ごぼう、○りんご、塩こんぶ、あおのり	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○りんご蒸しパン	498	553
25	月	クリスマスリースランチ、豆乳スープ、りんご	米、ケチャップ、○砂糖、片栗粉、○小麦粉、油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○クリームチーズ、○卵、○生クリーム、○ホイップクリーム、ベーコン、○牛乳	りんご、はくさい、トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、○いちご、○レモン	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○クリスマスチーズケーキ	544	589
28	木	中華丼、キャベツとコーンの中華和え	米、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、しょうゆ、○牛乳	はくさい、キャベツ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	○牛乳、○ビスケット、○牛乳、○ビスケット	450	506

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。