



12月 献立表



令和5年

認定こども園中央幼稚園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 あじの香り焼き 和風マヨサラダ りんごジャムヨーグルト 麦茶	スイートポテト 麦茶	厚揚げ 味噌 あじ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつま芋 無塩バター クラッカー	干しいたけ もやし 万能ねぎ 昆布 しょうが にんにく 大根 人参 ほうれん草 りんごソース	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
2 土	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味炒め わかめの和え物 パナナ 麦茶	ビスケット 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 ビスケット	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく キャベツ わかめ コーン パナナ	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 麦茶
4 月	ボン菓子 麦茶	麦ご飯 味噌汁 れんこん入り鶏つくね 納豆和え プチケーキ 麦茶	ゼリー(いちご味) ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 鶏卵 スキムミルク クリーム	米 押し麦 パン粉 片栗粉 無塩バター 砂糖 薄力粉 ストロベリーゼリーの素 ウエハース ボン菓子	干しいたけ 大根 人参 水菜 昆布 玉ねぎ れんこん 白菜 ほうれん草	水 塩 万能つゆ こいちしょうゆ ベーキングパウダー 麦茶
5 火	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー ヨーグルト 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ ヨーグルト スキムミルク 味噌 煮干し	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	南瓜 小松菜 しめじ 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 みりん こいちしょうゆ
6 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき キャベツのごま味噌和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ	米 小切粒 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま マーマレード クラッカー さつま芋	干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 ひじき 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり コーン	水 こいちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶
7 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれのい照り焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	ココアちんすこう 麦茶	味噌 かれい さつま揚げ	米 じゃがいも 油 薄力粉 砂糖	小松菜 塩昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 大根 人参 みかん 南瓜	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
8 金	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のオーロラソース焼き 白菜のサラダ パナナヨーグルト 麦茶	野菜といりこの甘辛和え 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	米 もちきび 黒米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 さつま芋 片栗粉	干しいたけ 玉ねぎ 水菜 昆布 白菜 人参 チンゲン菜 パナナ	水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいちしょうゆ
9 土	小魚 麦茶	ピピンパ丼 中華スープ 焼きビーフン オレンジ 麦茶	ボン菓子 麦茶	豚ひき肉 煮干し	米 ごま油 砂糖 ごま ピーマン 油 ボン菓子	しょうが ほうれん草 もやし 人参 大根 干しいたけ 万能ねぎ ピーマン オレンジ	水 こいちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
11 月	せんべい 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉のりんご味噌焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 麦茶	じゃが芋ガレット 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 片栗粉 油 せんべい	干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 りんご にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ 人参	水 塩 こいちしょうゆ トマトケチャップ チキンスープの素
12 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 たらゆかり天ぷら 大根の酢の物 チーズ 麦茶	かぼちゃ餅 麦茶	木綿豆腐 味噌 たら チーズ	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 ゆかり 大根 きゅうり 人参 南瓜	水 穀物酢 塩 こいちしょうゆ 麦茶 みりん
13 水	ビスケット 麦茶	ご飯 ボークカレー 春雨のサラダ ジョア 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶	豚肉 ジョア 牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも 油 春雨 砂糖 薄力粉 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ レーズン	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
15 金	人参煮 麦茶	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ みかん 麦茶	おかかご飯 小魚 麦茶	豚肉 厚揚げ チーズ かつお節 煮干し	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり パプリカ みかん	こいちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
16 土	チーズ 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ペイグドポテト パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	鶏肉 ベーコン チーズ	米 油 砂糖 じゃがいも せんべい	白菜 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ダイスタマト コーン パセリ パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
18 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 切干大根のサラダ りんご 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 きな粉	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	干しいたけ 白菜 昆布 焼きのり 切干大根 人参 パプリカ りんご 大根	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 塩 麦茶
19 火	小魚 麦茶	野菜パン コンソメスープ ツナとポテトのパン粉焼き キャロットラペ ヨーグルト 麦茶	わかめご飯 小魚 麦茶	ツナ チーズ ヨーグルト スキムミルク 煮干し	野菜パン じゃがいも パン粉 油 砂糖 米	玉ねぎ えのき茸 ブロッコリー にんにく しょうが パセリ 人参 もやし わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
20 水	人参煮 麦茶	豚丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し オレンジ 麦茶	黄桃蒸しパン 麦茶	豚肉 味噌 かつお節	米 小切粒 薄力粉 砂糖 油	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 大根 わかめ 昆布 ほうれん草 もやし 人参 オレンジ 黄桃缶	水 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
21 木	せんべい 麦茶	ご飯 チキンカレー 人参ドレッシングサラダ いちごジャムヨーグルト 麦茶	麩のラスク 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃがいも 油 いちごジャム 砂糖 小切粒 無塩バター グラニュー糖 せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 コーン	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
22 金	蒸しじゃが芋 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 冬野菜のごま味噌和え みかん 麦茶	あんこクッキー 麦茶	木綿豆腐 さば 味噌 こしあん	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 薄力粉 じゃがいも	南瓜 干しいたけ 人参 しめじ 昆布 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜 みかん	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
23 土	小魚 麦茶	ご飯 中華スープ 厚揚げの中華煮 チンゲン菜の和え物 チーズ 麦茶	クラッカー 麦茶	厚揚げ 豚肉 チーズ 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 クラッカー	キャベツ 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 もやし	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
25 月	大根煮 麦茶	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュースープ ローストチキン フレンチサラダ りんご 麦茶	トライフル 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏肉 チーズ クリーム	米 じゃがいも 油 砂糖 ストロベリーゼリーの素 カスタード いちごジャム	人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ りんご 黄桃缶 バイン缶 大根	水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホワイソース 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶
26 火	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め なめたけ和え オレンジ 麦茶	ポップコーン 小魚 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 煮干し	米 玄米 油 ポップコーン 砂糖	干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 玉ねぎ しょうが 大根 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶 塩
27 水	ウエハース 麦茶	きつねうどん 根菜とハムのサラダ いちごジャムヨーグルト 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	油揚げ ロースハム ヨーグルト スキムミルク 牛乳 チーズ	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム 砂糖 薄力粉 ウエハース	人参 小松菜 長ねぎ れんこん	水 万能つゆ こいちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
28 木	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとしらすの甘酢和え チーズ 麦茶	フルーツパン 麦茶	味噌 鶏肉 しらす チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 フルーツパン マンナビスケット	干しいたけ 切干大根 しめじ チンゲン菜 昆布 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 こいちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	589	20.6	16.4	270
	平均量	555	20.4	14.9	251
乳児	目標量	493	17.3	13.7	225
	平均量	480	17.5	12.4	240