12月 献立表 幼児食

2023 年 12 月

軽野保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 月	そぼろごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め 粉ふき芋 ブロッコリーのコンソメスープ	〇りんごジュース ◎ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、厚揚げ、豚もも肉、牛乳	キャベツ、にんじん、ピーマン、長ねぎ、ブロッコリー、たまねぎ、わかめ	米、上白糖、ごま油、じゃがいも、かたくり粉	おろししょうが、しょうゆ、水、かつおだし、みそ、みりん、食塩、パセリ、コンソメ、鶏がらだし、りんごジュース、ころころビスケットボーロ	エネルギー 506kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.5g 塩分 2.1g
4 月	ごはん チキンカツ　生野菜 ごぼうと白滝の炒り煮 大根と小松菜のスープ	〇パインジュース ◎きなこ豆乳蒸しパン ◎牛乳	さつま揚げ、かつお節、木綿豆腐、きな粉、豆乳、牛乳	キャベツ、ごぼう、にんじん、いんげん、だいこん、こまつな	米、サラダ油、しらたき、上白糖、かたくり粉	国産鶏肉チキンかつ、中濃ソース、かつおだし、しょうゆ、みりん、水、コンソメ、鶏がらだし、パイナップルジュース、蒸しぱんミックス、カップ	エネルギー 560kcal たんぱく質 18.7g 脂質 17.2g 塩分 1.4g
5 火	スパゲティミートソース おからサラダ バナナ	〇野菜ジュース ◎ヨーグルト ◎ウエハース	豚ひき肉、粉チーズ、ツナフレーク、おから、食物繊維ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく、ブロッコリー、バナナ	スパゲッティ、サラダ油、薄力粉、上白糖	豆プラスm、デミグラスソース、トマトソース、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、エッグケア、しょうゆ、野菜ジュース、カルシウムウエハース	エネルギー 535kcal たんぱく質 24.9g 脂質 15.1g 塩分 1.6g
6 水	ごはん 筑前煮 ほうれん草と白滝のごま和え 豆腐と卵のスープ	〇グレープジュース ◎クラッカーサンド ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、卵、牛乳	ごぼう、だいこん、にんじん、いんげん、ほうれんそう、こまつな	米、さといも、サラダ油、上白糖、しらたき、かたくり粉、いちごジャム	かつおだし、しょうゆ、みりん、ごま和えの素、鶏がらだし、中華だし、水、グレープジュース、全粒粉クラッカー	エネルギー 507kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.2g 塩分 1.2g
7 木	ごはん 鮭のムニエル　生野菜 春雨の中華サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁	〇オレンジジュース ◎おからかりんとう ◎牛乳	キングサーモン、チキンささみ水煮ほぐし肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	サラダ菜、もやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、オレンジジュース	米、薄力粉、サラダ油、はるさめ、上白糖、すりごま、ごま油	食塩、ステーキソース　和風おろし、しょうゆ、りんご酢、みそ、かつおだし、水、おからかりんとう	エネルギー 541kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.4g 塩分 0.9g
8 金	茶飯 おでん　たくあんサラダ かぼちゃと小松菜の味噌汁 みかん缶	〇りんごジュース ◎野せんべい ◎牛乳	さつま揚げ、牛乳	だいこん、にんじん、たくあん、はくさい、きゅうり、スイートコーン、かぼちゃ、こまつな、わかめ、みかん缶	米、サラダ油、じゃがいも、いりごま	昆布だし、しょうゆ、食塩、みりん、ちくわ、かつおだし、みそ、水、りんごジュース、せんべい	エネルギー 553kcal たんぱく質 18.6g 脂質 13.2g 塩分 3.6g
11 月	チキンカレーライス コーンフレークサラダ 甘夏みかん缶	〇パインジュース ◎お麩ラスク（きなこ） ◎牛乳	鶏もも肉、きな粉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、なつみかん缶	米、じゃがいも、サラダ油、コーンフレーク、上白糖	カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、フレンンチドレッシング、パイナップルジュース、おつゆ麩	エネルギー 633kcal たんぱく質 19.4g 脂質 22.9g 塩分 2.1g
12 火	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ ブロッコリーのカレーマヨネーズ和え 厚揚げと大根の味噌汁	〇りんごジュース ◎あずき豆乳蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、厚揚げ、調製豆乳、ゆで小豆缶、牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、スイートコーン、わかめ、だいこん	米、かたくり粉、サラダ油、上白糖	食塩、かつおだし、しょうゆ、みりん、水、エッグケア、カレー粉、みそ、りんごジュース、蒸しぱんミックス、カップ8号	エネルギー 562kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.5g 塩分 1.5g
13 水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目炒め煮 さつま汁	〇グレープジュース ◎カレーチーズトースト ◎牛乳	鶏もも肉、厚揚げ、豚ばら肉、粉チーズ、牛乳	にんにく、オレンジマーマレード、干しひじき、にんじん、いんげん、だいこん、長ねぎ	米、上白糖、かたくり粉、しらたき、さつまいも、食パン	おろししょうが、しょうゆ、かつおだし、みりん、みそ、水、グレープジュース、エッグケア、カレー粉	エネルギー 597kcal たんぱく質 23.4g 脂質 25.6g 塩分 1.5g
14 木	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ もやしとほうれん草の味噌汁	〇オレンジジュース ◎みかんとりんごのヨーグルト	豚もも肉、ロースハム、油揚げ、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、いんげん、しょうが、きゅうり、スイートコーン、もやし、ほうれんそう、オレンジジュース、みかん缶、りんご、りんごジャム	米、じゃがいも、しらたき、上白糖、ツイストマカロニ	かつおだし、みりん、水、エッグケア、フレンンチドレッシング、みそ	エネルギー 462kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.2g 塩分 0.7g
15 金	お弁当日	〇野菜ジュース ◎フルーツゼリー ◎クラッカー ◎麦茶				野菜ジュース、オレンジゼリー、全粒粉クラッカー、麦茶	エネルギー 86kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.2g
18 月	芋煮うどん　鶏しそ天ぷら ほうれん草のおかか和え パイン缶	〇パインジュース ◎高野豆腐のそぼろおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、鶏の天ぷら、かつお節、高野豆腐、豚ひき肉、牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう、ほんしめじ、長ねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、パイナップル缶、しょうが	うどん、さといも、上白糖、かたくり粉、サラダ油、米	水、しょうゆ、かつおだし、みりん、食塩、めんつゆ、パイナップルジュース	エネルギー 577kcal たんぱく質 24.8g 脂質 20.0g 塩分 2.5g
19 火	ごはん 豆腐入りつくねのあんかけ 春雨と胡瓜の酢の物 小松菜と麩のすまし汁	〇野菜ジュース ◎やきいも ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、わかめ、こまつな、長ねぎ	米、上白糖、かたくり粉、はるさめ、さつまいも	しょうゆ、みりん、おろししょうが、水、ちくわ、りんご酢、おつゆ麩、かつおだし、食塩、野菜ジュース	エネルギー 513kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.1g 塩分 1.2g
20 水	ごはん 春雨とひき肉の炒め物 納豆和え きゃべつのコンソメスープ	〇グレープジュース ◎コーンフレーク ◎牛乳	豚ひき肉、挽きわり納豆、牛乳	にんじん、ピーマン、たまねぎ、ほうれんそう、なめたけ、キャベツ、ほんしめじ、わかめ	米、はるさめ、いりごま、コーンフレーク	焼き肉のたれ、鶏がらだし、しょうゆ、めんつゆ、コンソメ、水、グレープジュース	エネルギー 513kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.8g 塩分 2.2g
21 木	ロールパン 鶏肉のからあげ　ツリーポテト 中華和え ほうれん草とベーコンのかきたま汁 ゼリー	〇りんごジュース ◎クリスマスケーキ ◎麦茶	鶏もも肉、卵、ベーコン	にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、ほうれんそう、たまねぎ	ロールパン	しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、ポテトサラダベーズ、エッグケア、りんご酢、クラッカー、中華ドレッシング、コンソメ、鶏がらだし、食塩、水、カットゼリー（国産ぶどう）、りんごジュース、ショートケーキ、麦茶	
22 金	ごはん かぼちゃコロッケ　生野菜 白菜とほうれん草の中華風磯和え 冬至汁	〇オレンジジュース ◎かぼちゃプリン	豚ばら肉	レタス、サニーレタス、はくさい、ほうれんそう、刻みのり、なめたけ、だいこん、にんじん、れんこん、長ねぎ、オレンジジュース	米、サラダ油、ごま油	学校向けかぼちゃコロッケ、中濃ソース、めんつゆ、かつおだし、みそ、水、かぼちゃプリン	エネルギー 486kcal たんぱく質 11.1g 脂質 14.5g 塩分 0.7g
25 月	ごはん さばの味噌煮 ひじきの中華サラダ じゃがいもとベーコンのスープ オレンジ	〇パインジュース ◎マシュマロサンド ◎牛乳	さばの味噌煮、チキンささみ水煮ほぐし肉、ベーコン、牛乳	干しひじき、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、オレンジ	米、上白糖、ごま油、じゃがいも	りんご酢、しょうゆ、コンソメ、鶏がらだし、食塩、水、パイナップルジュース、リッツ、マシュマロ	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.8g 脂質 43.7g 塩分 1.7g
26 火	ごはん ポークシュウマイ　サラダ菜 ポテトサラダ 玉ねぎと小松菜のコンソメスープ	〇オレンジジュース ◎お麩ラスク（シュガー） ◎牛乳	牛乳	サラダ菜、きゅうり、にんじん、スイートコーン、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、オレンジジュース	米、有塩バター、グラニュー糖	ポークシュウマイ、しょうゆ、ポテトサラダベーズ、エッグケア、りんご酢、コンソメ、鶏がらだし、水、おつゆ麩	エネルギー 503kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.1g 塩分 2.1g
27 水	ハヤシライス ブロッコリーのツナサラダ バナナ	〇グレープジュース ◎ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ツナフレーク、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、もやし、スイートコーン、バナナ	米、じゃがいも、食塩不使用バター	ハヤシルウ、トマトケチャップ、中濃ソース、水、中華ドレッシング、グレープジュース、北海道ミルクビスケット	エネルギー 627kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.2g 塩分 1.9g
28 木	ごはん 焼き魚（鮭） 大根サラダ 卵スープ	〇野菜ジュース ◎あずきロール ◎牛乳	甘塩さけ、ツナフレーク、卵、牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、スイートコーン、えのきたけ、ほうれんそう	米、すりごま、かたくり粉	エッグケア、かつおだし、しょうゆ、食塩、水、野菜ジュース、あずきロール	エネルギー 507kcal たんぱく質 50.7g 脂質 17.4g 塩分 0.8g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です