

令和5年 12月 予定献立表

しもほうや保育園

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1 15 金	1日 クリームスパゲティ		15日 ミートソーススパゲティ		ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	白菜とかぶのスープ	ベーコンチーズスコーン
	スパゲティ 鶏肉 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 薄力粉 パター パルメザンチーズ 牛乳 塩 なたね油		スパゲティ 豚ひき肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン エリンギ 薄力粉 なたね油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩		ブロッコリー カリフラワー 人参 菜精糖 酢 塩 なたね油	かぶ 白菜 なたね油 塩 しょう油	薄力粉 BP パター 菜精糖 牛乳 チーズ ベーコン (果物 牛乳)
2 16 土	ご飯	豚肉のソース焼き	大豆と大根のサラダ		ほうれん草とえのきの味噌汁		レーズン蒸しパン
	米	豚肉 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 中濃ソース しょう油 塩 なたね油	大豆 大根 胡瓜 人参 ツナ 酢 塩 なたね油		ほうれん草 えのき 長葱 味噌 煮干しだし		干しぶどう 薄力粉 BP 菜精糖 (果物 牛乳)
4 18 月	ご飯	鶏の香味焼き	ひじきと蓮根のきんぴら		キャベツのごま和え	豆腐とわかめの味噌汁	フライドポテト
	米	鶏肉 長葱 にんにく 生姜 しょう油 みりん 菜精糖 ごま油	蓮根 干ひじき 豚肉 人参 菜精糖 しょう油 酒 なたね油		キャベツ ごま 菜精糖 しょう油	豆腐 わかめ 玉葱 味噌 煮干しだし	じゃが芋 塩 青のり なたね油 (果物 牛乳)
5 19 火	肉豆腐丼		ほうれん草の卵和え		春雨のスープ		わかめとしらすのおにぎり
	米 豚肉 豆腐 長葱 白菜 えのき 人参 菜精糖 しょう油 みりん かつおだし 片栗粉		ほうれん草 人参 卵 なたね油 かつお昆布だし しょう油		春雨 青梗菜 しめじ もやし 塩 しょう油 かつお昆布だし		米 わかめ しらす ごま 塩 酒 (果物 牛乳)
6 20 水	フランスパン	ミートローフ	根菜サラダ		椎茸とわかめのすまし汁		おからのココアケーキ
	フランスパン ジャム	牛ひき肉 豚ひき肉 玉葱 パン粉 豆乳 塩 トマトケチャップ 中濃ソース	大根 ごぼう 蓮根 人参 胡瓜 ツナ こんにやく ごま マヨネーズ しょう油 菜精糖		椎茸 わかめ 長葱 かつお昆布だし 塩 しょう油		薄力粉 おから ココア BP バター なたね油 卵 グラニュー糖 牛乳 粉糖 (果物 牛乳)
7 21 木	ご飯	鮭の竜田揚げ	ブロッコリーのおかか和え		大豆とじゃこの炒り煮	大根の味噌汁	お好み焼き
	米	まさば しょう油 酒 片栗粉 なたね油 生姜 にんにく	ブロッコリー 人参 キャベツ しょう油 かつお節 かつお昆布だし		大豆 じゃこ しょう油 みりん 菜精糖 なたね油	大根 人参 長葱 味噌 煮干しだし	薄力粉 豚ひき肉 牛乳 卵 キャベツ コーンクリーム缶 かつお節 塩 なたね油 ウスターソース マヨネーズ (果物 牛乳)
8 22 金	ご飯	回鍋肉	こんにやく土佐煮		大根と胡瓜のごま酢和え	ニラと卵の味噌汁	キャラットライス
	米	豚肉 酒 ピーマン 人参 キャベツ にんにく 生姜 味噌 しょう油 菜精糖 なたね油	こんにやく かつお節 しょう油 みりん なたね油		大根 胡瓜 ごま 酢 菜精糖 塩	ニラ 卵 玉葱 味噌 煮干しだし	米 塩 人参 玉葱 鶏ひき肉 なたね油 (果物 牛乳)
9 23 土	ご飯	マーマレード焼き	キャベツとコーンのサラダ		わかめともやしのすまし汁		クラッカーサンド
	米	鶏肉 マーマレード しょう油 みりん 酒	ブロッコリー 人参 キャベツ コーン 酢 塩 なたね油		もやし わかめ かつお昆布だし 塩 しょう油		ソーダクラッカー ジャム (果物 牛乳)
11 25 月	中華丼		マカロニサラダ		もやしと油揚げの味噌汁		ココアクッキー
	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 きくらげ 青梗菜 塩 しょう油 なたね油 ごま油 片栗粉		マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 ハム 塩 マヨネーズ		もやし 油揚げ わかめ 味噌 煮干しだし		薄力粉 BP パター グラニュー糖 卵 ココア (果物 牛乳)
12 26 火	カレーライス		ひじきとコーンのサラダ		きのこのすまし汁		フルーツきんとん
	米 豚肉 玉葱 じゃがいも 人参 カレー粉 薄力粉 なたね油 プロセスチーズ りんご トマト 牛乳 なたね油 トマトケチャップ ウスターソース 塩		干ひじき なたね油 人参 胡瓜 コーン 酢 なたね油 塩 ごま油 しょう油		椎茸 えのきたけ まいたけ 豆腐 あさつき 塩 しょう油 かつお昆布だし		さつまい りんご 菜精糖 パイン缶 もも缶 クラッカー (牛乳)
13 27 水	ご飯	鮭の磯辺焼き	大根の田舎風		小松菜のしらす和え	生揚げと玉葱の味噌汁	やきそば
	米	鮭 しょう油 みりん あおのり	刻み昆布 人参 干し椎茸 大根 しょう油 菜精糖 かつお昆布だし なたね油		小松菜 人参 しらす しょう油 かつおだし	生揚げ 玉葱 あさつき 味噌 煮干しだし	中華めん 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 塩 中濃ソース しょう油 なたね油 (果物 牛乳)
14 28 木	ご飯	鶏肉のケチャップあんからめ	千切りキャベツ		じゃがカラフルソテー	なめことわかめの味噌汁	ラスク
	米	鶏肉 生姜 塩 酒 片栗粉 トマトケチャップ しょう油 菜精糖 片栗粉	キャベツ		じゃが芋 青ピーマン 玉葱 赤ピーマン コーン 塩 しょう油 なたね油	なめこ わかめ 油揚げ 味噌 煮干しだし	フランスパン バター 菜精糖 (果物 牛乳)

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。  
 ☆6日は誕生会です。  
 今月の果物予定:りんご みかん

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	562Kcal	23.4g	20.1g	289mg
栄養目標値	598Kcal	20.0g	19.0g	258mg