令和　5年　12月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価（幼児の栄養価）	
11 25 月	ご飯 しらすの卵焼き 卯の花 味噌汁(にらしめじ水菜)		七分づき米 油 三温糖 じゃがいも 片栗粉	★ ★	牛乳 卵 しらす 豚肉 おから	こねぎ　しめじ ほうれん草　にら にんじん しいたけ みずな		みそポテト 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g	
12 26 火	ゆかりご飯 ぶりの生姜焼き 春雨の炒め物 味噌汁 (ｶﾘﾌﾗﾜｰﾁﾝｹﾞﾝ菜油揚げ)		七分づき米 三温糖 春雨 油	★	牛乳　大豆 ぶり　油揚げ しらす　ひじき 乳：青のり 幼：焼きのり	小松菜　しいたけ しょうが　チンゲン菜 もやし　カリフラワー にんじん にら		大豆ひじきおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.6 g	
13 27 水	ご飯 みそチーズつくね 小松菜のニンニク炒め すまし汁(卵素麺コーン)	★ ★	七分づき米　油 片栗粉　三温糖 ごま油 そうめん うどん	★ ★	牛乳　豚肉 鶏肉 チーズ 豆腐 卵	れんこん　エリンギ たまねぎ　にんにく しょうが　コーン缶 小松菜 もやし		肉そぼろうどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.7 g	
14 28 木	五目混ぜご飯 カレイの煮つけ 蓮根の天ぷら 完了：大根の煮物 味噌汁(じゃが芋厚揚げ)	★ ★	七分づき米　マヨネーズ 三温糖　油 てんぷら粉　片栗粉 じゃがいも　こんにゃく 小麦粉	★ ★	牛乳 鶏肉 かれい 厚揚げ 卵	にんじん　大根 ごぼう　たまねぎ しいたけ しょうが れんこん		手作り照り焼きﾁｷﾝﾊﾟﾝ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g	
1 15 金	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ブロッコリーのおかか和え 鮭の具沢山汁	★ ★ ★	七分づき米　三温糖 ごま油　片栗粉 ドッグパン 完了：食パン バター	★	牛乳 豚肉 かつお節 鮭 あずき	ねぎ　にんじん にんにく　はくさい しょうが　大根 もやし　コーン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　こねぎ		あんバターロールサンド 完了：あんバタートースト 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g	
2 16 土	味噌ラーメン かぼちゃサラダ	★ ★	中華麺　油 三温糖　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 マヨネーズ 小麦粉	★ ★	牛乳 豚肉 卵	もやし　かぼちゃ ねぎ　干しぶどう にら にんじん		メロンパン 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.3 g	
4 18 月	チキンカレーライス 完了：肉団子煮 切干大根の和え物 すまし汁 (大根春菊もやし)	★ ★ ★	七分づき米　油 じゃがいも　ごま油 小麦粉　三温糖 バター 食パン	★ ★	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	たまねぎ　大根 にんにく　もやし にんじん　春菊 きゅうり 切干大根		ハムチーズトースト 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.7 g	
5 19 火	ご飯 鱈のフライ 梅ツナマヨサラダ スープ(かぶ鶏)	★ ★	七分づき米　油 パン粉 小麦粉 マヨネーズ ごま油	★	牛乳 たら ツナ 豚肉 青のり	キャベツ　たまねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ピーマン にんじん　干しぶどう 梅干し かぶ		カレーピラフおにぎり 完了：ピラフおにぎり 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17 g 食塩相当量 1.9 g	
6 20 水	ご飯 厚揚げの豚すき煮 柚子大根 ひよこ：ゆず無し 味噌汁(白菜小松菜えのき)	★	七分づき米　片栗粉 しらたき　米粉 三温糖 油 スパゲティ	★	牛乳 豚肉 厚揚げ	ねぎ　こまつな だいこん　えのき ゆず　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん　たまねぎ はくさい		ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのクリームパスタ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.3 g	
7 21 木	納豆ご飯 さばの酒蒸し 白菜のそぼろ煮 味噌汁(長芋豆腐こねぎ)	★ ★	七分づき米　油 三温糖　長芋 片栗粉 ⑦乳児：食パン ⑦幼児：クラッカー	★ ★	牛乳　さば 納豆　鶏肉 かつお節　しらす ⑦アガー　豆腐 ⑦生クリーム　㉑あずき	ほうれん草　こねぎ しょうが　⑦もも缶 はくさい　㉑かぼちゃ しめじ にら		⑦ももココアプリン 乳児：トースト幼児：クラッカー ㉑かぼちゃのいとこ煮 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質⑦ 20.8 g 脂質㉑ 16.8 g 食塩相当量 1.6 g	
8 22 金	ご飯/BBQｿｰｽﾁｷﾝ チーズポテサラ 卵わかめスープ ケチャップライス ミートローフ/シチュー チーズポテサラ	★ ★ ★	七分づき米　油 小麦粉　じゃが芋 バター　三温糖 ⑧ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ　㉒ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 ㉒パン粉 ㉒ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	★ ★ ★ ★	牛乳　ハム 鶏肉 ⑧ワカメ チーズ 卵 ㉒生クリーム	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん ㉒いちご		⑧チーズブルーベリーケーキ ㉒💜クリスマスケーキ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑧ 553 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉒ 588 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質⑧ 16.8 g 脂質㉒ 20.9 g 食塩相当量 2.1 g	
9 23 土	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト	★ ★ ★	スパゲティ　米粉 三温糖　油 バター　じゃが芋 小麦粉	★ ★ ★	牛乳　ベーコン チーズ 卵 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン		クリームチーズのケーキ 牛乳 0、1歳：スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 1.8 g	

★印はアレルギー除去対象食品です。

・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。
・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試してみてください。

・0．1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
・💜マークはおたのしみおやつです。