

令和5年12月分



- ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0～2才児は 「朝のおやつ」と「給食に主食」 が付きます

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後	おやつ	午後
		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	乳 児	午前	幼 児	午前
1 ／ 金	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 磯香和え みそ汁 (ジャガイモ モヤシ) オレンジ	パン/こめ/サラダ油 砂糖/じゃがいも/ マカロニ	豚肉/生揚げ/みそ/き な粉/牛乳	大根/こまつな/人参/のり/ もやし/オレンジ	☆マカロニきなこ		☆マカロニきなこ	
					パン			
2 ／ 土	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 キャベツとツナのサラダ みそ汁 (ふ たまねぎ)	こめ/サラダ油/砂糖 /麩/すりごま (白)	鶏肉モモ/ツナ/みそ	オレンジ/大根/人参/キャベ ツ/きゅうり/玉ねぎ/わかめ /オレンジ	☆おにぎり		菓子	
					オレンジ			
4 ／ 月	食パン 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁 (小松菜 タマネギ) 一口ゼリー/みかん缶	食パン/砂糖/かたく り粉/サラダ油/フラン スパン	鶏肉モモ/ツナ/みそ/ ヨーグルト	生姜/ブロッコリー/きゅうり /人参/玉ねぎ/こまつな/み かん缶/みかん	ヨーグルト		ヨーグルト	
					フランスパン		菓子	
☆ 乳児クラスのリクエストメニュー ☆					みかん			
5 ／ 火	ごはん 回鍋肉 春雨の中華サラダ 中華スープ バイン缶	フランスパン/こめ/ サラダ油/砂糖/かたく り粉/はるさめ/こ ま油/じゃがいも/パ ター/ホットケーキの 素	豚モモ/みそ/ツナ/牛 乳	キャベツ/ピーマン/人参/ きゅうり/もやし/ねぎ/わか め/コーン/バイン缶/レモン	☆ポテトマフィン		☆ポテトマフィン	
					フランスパン		牛乳	
6 ／ 水	ごはん チリコンカーン ポテトサラダ スープ (白菜 エノキ) 黄桃缶	こめ/サラダ油/じゃ がいも/エッグケア	大豆/豚ひき肉/ツナ	玉ねぎ/人参/にんにく/トマ ト缶/きゅうり/白菜/えのき だけ/黄桃缶/わかめ/バナナ	☆わかめご飯		☆わかめご飯	
					バナナ			
7 ／ 木	うどん かれのいのごまみそやき キャベツのあえもの けんちん汁 りんご/バナナ	食パン/うどん/砂糖 /すりごま (白) /こ ま油/さといも/サラ ダ油/	まがれい/みそ/鶏肉モ モ/豆腐/牛乳	キャベツ/人参/のり/大根/ ごぼう/ねぎ/りんご/バナナ	☆おにぎり		菓子	
					食パン		牛乳	
8 ／ 金	ごはん キーマカレー 切干大根の炒め煮 みかん	こめ/じゃがいも/サ ラダ油/砂糖/ポップ コーン/バター	豚ひき肉/牛乳/油揚げ /あおのり	玉ねぎ/人参/グリーンピース/ 切干したいこん/みかん/バナ ナ	☆ジャムサンド		☆ポップコーン	
					バナナ		牛乳	
9 ／ 土	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 もやしときゅうりのお浸し みそ汁 (ネギ キャベツ)	こめ/砂糖	豚モモ/糸けつり/みそ	玉ねぎ/ピーマン/もやし/ きゅうり/人参/ねぎ/キャベ ツ/みかん	☆おにぎり		菓子	
					みかん			
11 ／ 月	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め 海藻サラダ みそ汁 (ふ なめこ) りんご/黄桃缶	パン/こめ/サラダ油 /砂糖/すりごま (白) /こま油/麩/ /じゃがいも	豚モモ/ツナ/みそ/牛 乳	玉ねぎ/ねぎ/きゅうり/人参 /干ひじき/わかめ/なめこ/ りんご/黄桃缶	☆ベイクドポテト		菓子	
					パン		牛乳	
12 ／ 火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き もやしのごま和え すまし汁 (ネギ ワカメ) みかん缶	こめ/砂糖/すりごま (白) /ホットケーキ の素	鶏肉モモ/みそ/ツナ缶 /豆腐/牛乳	もやし/きゅうり/人参/ねぎ /わかめ/みかん缶/バナナ	☆お豆腐パン		☆お豆腐パン	
					バナナ		牛乳	
13 ／ 水	食パン マカロニミートグラタン キャベツとみかんのサラダ スープ (コーン えのき)	食パン/マカロニ/パ ター/サラダ油/薄力 粉/砂糖/こめ	豚ひき肉/粉チーズ/鮭	玉ねぎ/にんにく/人参/トマ ト缶/キャベツ/きゅうり/み かん缶/コーン/えのきだけ/ バナナ	☆おにぎり		☆おにぎり	
					バナナ			
14 ／ 木	ごはん 炒り鶏 大根とツナのサラダ みそ汁 (ワカメ タマネギ) 黄桃缶	食パン/こめ/こん にやく/サラダ油/砂 糖/さつまいも/黒こ まい(り)	鶏肉モモ/ツナ/みそ/ 牛乳	人参/ごぼう/グリーンピース/ 大根/きゅうり/わかめ/玉ね ぎ/黄桃缶	☆大学芋		☆大学芋	
					食パン		牛乳	
15 ／ 金	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ けんちん汁 みかん缶	さつまいも/こめ/サ ラダ油/砂糖	鶏肉モモ/ツナ/豆腐/ 牛乳/糸けつり	キャベツ/きゅうり/大根/人 参/ごぼう/ねぎ/みかん缶	☆おにぎり		菓子	
					ふかし芋		牛乳	
16 ／ 土	ごはん 豚肉とキャベツの炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁 (もやし ふ)	パン/こめ/サラダ油 /砂糖/麩	豚モモ/みそ	生姜/キャベツ/大根/きゅう り/人参/もやし/わかめ	☆おにぎり		菓子	
					パン			

- ☆は手作りおやつです ・ 昼食やおやつに麦茶が付きます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0〜2才児は 「朝のおやつ」と「給食に主食」 が付きます

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	
		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	乳児 午後 午前	幼児 午後 午前
18 ／ 月	ごはん 煮魚(かじき) 干草和え みそ汁(油揚げ 玉ねぎ) 一口ゼリー/みかん	パン/こめ/砂糖/すりこま(白)/サラダ油/ホットケーキの素	めかじき/ツナ/みそ/油揚げ/豆乳/牛乳	生姜/キャベツ/人参/きゅうり/玉ねぎ/レモン	☆バナナスクエア パン	☆バナナスクエア 牛乳
19 ／ 火	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え 中華スープ パン缶	こめ/サラダ油/砂糖/こま油	豚モモ/牛乳	大根/玉ねぎ/人参/キャベツ/昆布/ねぎ/わかめ/コーン/パン缶/わかめ/バナナ	☆おじゃ バナナ	菓子 牛乳
20 ／ 水	ごはん ポテトコロッケ ツナサラダ スープ(コーン ねぎ) 一口ゼリー/みかん	こめ/じゃがいも/サラダ油/薄力粉/パン粉/エッグケア/砂糖/パン	豚ひき肉/ツナ/ヨーグルト	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/人参/コーン/ねぎ/バナナ/みかん	ヨーグルト パン バナナ	ヨーグルト 菓子
21 ／ 木	ごはん ボークカレー すき昆布の炒め煮 黄桃缶	食パン/こめ/じゃがいも/サラダ油/しらたき/砂糖/ホットケーキの素	豚モモ/牛乳/こんぶ/油揚げ/豆乳/牛乳	玉ねぎ/人参/グリーンピース/黄桃缶/ほうれん草	☆ジャムサンド 食パン	☆ほうれん草のケーキ 牛乳
22 ／ 金	ごはん 鶏肉のみそ焼き かぼちゃの含め煮 のっぺい汁(里芋) パン缶	パン/こめ/砂糖/サラダ油/さといも/こんにゃく/かたくり粉/薄力粉/バター	鶏肉モモ/みそ/鶏肉モモ/油揚げ/牛乳	かぼちゃ/人参/大根/ねぎ/パン缶/干しひょうどう	☆人参蒸しパン パン	☆人参蒸しパン 牛乳
23 ／ 土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツとモヤシのドレッシング みそ汁(わかめ ねぎ)	パン/こめ/サラダ油/砂糖/こま油	鶏肉モモ/みそ	玉ねぎ/ピーマン/キャベツ/もやし/人参/わかめ/ねぎ/わかめ	☆おにぎり パン	菓子
25 ／ 月	ごはん ハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ 一口ゼリー/みかん	パン/こめ/かたくり粉/砂糖/サラダ油/エッグケア/薄力粉/バター/粉糖	豚ひき肉/豆乳/ツナ/牛乳/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/人参/きゅうり/クリームコーン缶/みかん	☆クッキー パン	☆クッキー 牛乳 
26 ／ 火	ごはん 白身魚の竜田揚げ もやしときゅうりのサラダ すまし汁(鶏肉 大根) パン缶	こめ/かたくり粉/サラダ油/こま油/砂糖/食パン/マーガリン	メルルーサ/鶏肉モモ/きな粉/牛乳	もやし/きゅうり/大根/パン缶/みかん	☆きなごサンド みかん	☆きなごサンド 牛乳
27 ／ 水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ホウレンソウとツナのサラダ みそ汁(もやし あげ) みかん缶	食パン/こめ/砂糖/サラダ油	鶏肉モモ/ツナ/みそ/油揚げ/牛乳	生姜/パン缶/玉ねぎ/ほうれんそう/人参/きゅうり/もやし/みかん缶	☆煮込みうどん 食パン	菓子 牛乳
28 ／ 木	ごはん ボークカレー ひじきの炒り煮 黄桃缶	パン/こめ/じゃがいも/サラダ油/しらたき/砂糖	豚モモ/牛乳/油揚げ/糸けつり	玉ねぎ/人参/グリーンピース/干しひじき/さやいんげん/黄桃缶	☆おじゃ パン	菓子
月平均栄養価		乳 児	エネルギー 455kcal	たんぱく質 18.1g	脂質 15.1g	塩分 1.5g
		幼 児	エネルギー 530kcal	たんぱく質 22.3g	脂質 17.6g	塩分 1.9g

旬の食材

小松菜 ほうれん草 大根 白菜 かぶ ごぼう 里芋 みかん カキ たら ぶり かに

冬に旬の根菜には
体を温める効果があります

冬至

2023年は 12月22日(金)

日本では「冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によい」と言われています

かぼちゃが入ったシチューやグラタンは体が温まりとっても美味しいですね♪
味噌汁や煮物、雑炊などの和風でもいいですね

我が家の1番人気のかぼちゃ料理は

スライスしたかぼちゃの素揚げ (塩を振って食べます)

簡単だけど、おやつ感覚で食べられ、大好評です!



「かぼちゃは硬くて切るのが嫌！」

という場合、洗ってから丸ごと数分電子レンジにかけると切りやすくなりますので、いろいろな料理に使ってみてください