令和５年度１２月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

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 午後	午前
1／金	ごはん 鶏肉のかわり焼き ほうれん草とツナのサラダ みそ汁（もやし　ふ） 麦茶	クッキー／こめ／ エッグケア／パン粉／ サラダ油／砂糖／麩／ マカロニ	鶏肉モモ／ツナ缶／ みそ／きな粉／牛乳	ほうれんそう／人参／ きゅうり／玉ねぎ／ もやし	★マカロニきなこ 牛乳	クッキー 麦茶
2／土	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え スープ（コーン　わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／ 砂糖／クッキー	豚モモ	玉ねぎ／ピーマン／ キャベツ／塩昆布／ コーン／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
4／月	ごはん 回鍋肉 春雨の中華サラダ 中華スープ 麦茶	マンナビスケット／こめ／ サラダ油／砂糖／ かたくり粉／はるさめ／ ごま油／じゃがいも／ バター／ホットケーキの素	豚モモ／みそ／ ロースハム／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／レモン果汁	★ポテトマフィン 牛乳	マンナビスケット 麦茶
5／火	食パン チリコンカーン かぼちゃサラダ スープ（白菜　エノキ） 麦茶	ルヴァンクラッカー／ 食パン／サラダ油／ エッグケア／小町麩／ 有塩バター／グラニュー糖	大豆水煮／豚ひき肉／ 牛乳	玉ねぎ／人参／ トマト缶詰／ 日本かぼちゃ／ きゅうり／白菜／ えのきたけ	★おふのシュガーラスク 牛乳	ルヴァンクラッカー 麦茶
6／水	うどん かれいのごまみそやき キャベツのあえもの けんちん汁 麦茶	ビスコ／うどん／ 砂糖／すりごま（白）／ ごま油／さといも／ サラダ油／ホットケーキの素	カレイ／みそ／ 鶏肉モモ／木綿豆腐／ 絹ごし豆腐／牛乳	キャベツ／人参／ 焼きのり／大根／ ごぼう／ねぎ／ いちごジャム	★お豆腐パン 牛乳	ビスコ 麦茶
7／木	ごはん 友愛カレー（キーマ） ひじきの炒り煮 ヨーグルト 麦茶	クッキー／こめ／ じゃがいも／サラダ油／ 有塩バター／薄力粉／ しらたき／砂糖／ ウエハース／かりぼてミニ	豚ひき肉／牛乳／ ヨーグルト／油揚げ	玉ねぎ／人参／ グリンピース／ 干ひじき	ウエハース かりぼてミニ 牛乳	クッキー 麦茶
8／金	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ ブロッコリーのごま和え すまし汁（ふ　ねぎ） 麦茶	せんべい／こめ／ エッグケア／砂糖／ サラダ油／ すりごま（白）／麩	鶏肉モモ／みそ	ブロッコリー／ 人参／ねぎ／ 炊き込みわかめ	★わかめご飯 麦茶	せんべい 麦茶
9／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） 麦茶	クッキー／こめ／ サラダ油／砂糖／ 麩／せんべい	鶏肉モモ／ツナ缶／ みそ	大根／人参／ キャベツ／きゅうり／ 玉ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
11／月	ごはん 鶏肉の冶部煮 もやしのごま和え すまし汁（ﾊﾝﾍﾟﾝ　ﾜｶﾒ） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／ 砂糖／薄力粉／ すりごま（白）／ ムーンライト／ やさいチップス	鶏肉モモ／ ロースハム／はんぺん／ 牛乳	もやし／きゅうり／ 人参／わかめ	ムーンライト やさいチップス 牛乳	かぼちゃボーロ 麦茶
12／火	バターロール 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（ベーコン　コーン） 麦茶	かっぱえびせん／ バターロール／マカロニ／ 有塩バター／サラダ油／ 薄力粉／砂糖／こめ	豚ひき肉／粉チーズ／ ベーコン／ツナ缶	玉ねぎ／人参／ トマト缶詰／キャベツ／ きゅうり／みかん缶／ コーン／塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶	１才からのかっぱえびせん 麦茶
13／水	ラーメン 鶏肉の甘辛煮 キャベツのサラダ ラーメンスープ 麦茶	せんべい／中華めん／ 砂糖／サラダ油／ ごま油／ ホットケーキの素	鶏肉モモ／ ロースハム／豚ひき肉／ 牛乳／あずき	玉ねぎ／ピーマン／ キャベツ／きゅうり／ ねぎ／わかめ／コーン	★おぐらむしばん 牛乳	せんべい 麦茶
14／木	ケチャップライス 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ スープ（ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ） ジュース 麦茶	そふとせんべい／こめ／ サラダ油／砂糖／ かたくり粉／ スパゲッティ／ エッグケア／ ホットケーキの素	ウィンナー／鶏肉モモ／ ロースハム／ジュース／ 牛乳／ホイップクリーム	玉ねぎ／人参／ キャベツ／きゅうり／ コーン／みかん缶／ 黄桃缶	★誕生日カップケーキ 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 麦茶
15／金	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒めもの ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅの和風サラダ みそ汁（小松菜　ふ） 麦茶	クッキー／こめ／ サラダ油／砂糖／ 麩／すりごま（白）	豚モモ／ツナ缶／ みそ	玉ねぎ／ねぎ／ ブロッコリー／ きゅうり／人参／ こまつな	★五平餅 麦茶	クッキー 麦茶
16／土	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの ﾓﾔｼとｷｭｳﾘの甘酢和え みそ汁（ふ　わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／ サラダ油／砂糖／ 麩／クッキー	豚モモ／みそ	キャベツ／もやし／ きゅうり／人参／ わかめ	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
18／月	ごはん 煮魚（かれい） ほうれん草のナムル みそ汁（油揚げ　玉ねぎ） 麦茶	こめ／砂糖／ ごま油／ すりごま（白）	かれい／ロースハム／ みそ／油揚げ	ほうれんそう／ もやし／ねぎ／ 玉ねぎ	★おにぎり 麦茶	マンナビスケット 麦茶

（以上児）	エネルギー　504kcal	脂質　15.7ｇ	たんぱく質　20.6ｇ	食塩相当量1.5ｇ
（未満児）	エネルギー　388kcal	脂質　12.4ｇ	たんぱく質　15.9ｇ	食塩相当量1.2ｇ

令和５年度１２月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

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 午後／午前
19／火	まめくらのパン 焼きポテトコロッケ ツナサラダ スープ（コーン ねぎ） 麦茶	ルヴァンクラッカー／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／パン粉／エッグケア／砂糖／ホットケーキの素	豚ひき肉／ツナ缶／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／人参／コーン／ねぎ／レモン果汁／バナナ	★バナナスクエア 牛乳 ／ ルヴァンクラッカー 麦茶
20／水	ごはん 鶏肉のみそ焼き もやしときゅうりのサラダ すまし汁（ﾈｷﾞ ｶﾏﾎﾞｺ） 麦茶	ビスコ／こめ／砂糖／サラダ油／ごま油／食パン	鶏肉モモ／みそ／ロースハム／かまぼこ／牛乳	もやし／きゅうり／ねぎ／いちごジャム	★ジャムサンド 牛乳 ／ ビスコ 麦茶
21／木	ごはん 友愛カレー（ポーク） 切干大根の炒め煮 みかん 麦茶	クッキー／こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／有塩バター／砂糖／コーンフレーク	豚モモ／牛乳／ちくわ	玉ねぎ／人参／グリンピース／切干しだいこん	★コーンフレーククッキー 牛乳 ／ クッキー 麦茶
22／金	そぼろごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ スープ（星の麩　コーン） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／じゃがいも／エッグケア／はちみつゆずゼリー／コーンスナック	鶏ひき肉／鶏肉モモ／ロースハム／牛乳	人参／ブロッコリー／コーン	はちみつゆずゼリー コーンスナック 牛乳 ／ せんべい 麦茶
23／土	ごはん 豚丼の具 ｷｬﾍﾞﾂとﾓﾔｼのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え みそ汁（わかめ　ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／ごま油／せんべい	豚モモ／みそ	玉ねぎ／ねぎ／キャベツ／もやし／人参／わかめ	クッキー せんべい 麦茶 ／ クッキー 麦茶
25／月	ドライカレー グリーンサラダ コーンスープ 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／サラダ油／エッグケア	豚ひき肉／ツナ缶／牛乳／ホイップクリーム	トマト缶詰／人参／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／コーン缶(クリーム)／いちご	★プリン 牛乳 ／ かぼちゃボーロ 麦茶
26／火	ごはん 炒り鶏 大根とツナのサラダ みそ汁（ﾜｶﾒ　ﾀﾏﾈｷﾞ） 麦茶	サッポロポテト／こめ／板こんにゃく／サラダ油／砂糖／さつまいも／黒ごま(いり)	鶏肉モモ／竹輪／ツナ／みそ／牛乳	人参／ごぼう／グリンピース／大根／きゅうり／わかめ／玉ねぎ	★大学芋 牛乳 ／ １才からのサッポロポテト 麦茶
27／水	ごはん 鮭の照り焼き(1F:カレイ) もやしのごま酢和え みそ汁（ｼﾞｬｶﾞｲﾓ　ﾜｶﾒ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／すりごま（白）／砂糖／じゃがいも／ビスコ／ばかうけ	さけ／カレイ／ロースハム／みそ／牛乳	キャベツ／もやし／きゅうり／人参／わかめ	ビスコ ばかうけ 牛乳 ／ せんべい 麦茶
28／木	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 磯香和え 中華スープ 麦茶	ソフトせんべい／こめ／サラダ油／砂糖／ごま油／源氏パイ／星たべよ	豚モモ	大根／玉ねぎ／人参／ほうれん草／焼きのり／ねぎ／わかめ／コーン	クッキー せんべい 麦茶 ／ アンパンマンソフトせんべい 麦茶

◎今月の“旬”な～んだ？【１２月】

このコーナーでは、毎月１つ旬の食材を紹介します。今月は「はくさい」です。

はくさいは英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産で日本では、日清・日露戦争で出兵した兵士が、種を持ち帰ったことで本格的に栽培されるようになりました。
現在の主流は、内側が黄色みを帯びた黄芯系。鮮やかなオレンジ色の品種もあります。
あっさりした味わいなので、定番の鍋物や漬物はもちろん、様々な調理法が楽しめます。

★ハクサイの栄養★
水分が多く、低カロリーな野菜です。高血圧の予防や、老廃物の排出を促進する働きがあります。免疫力を向上させるので風邪の予防にも適した野菜です。

★ハクサイの選び★
巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがあるもの、外側の葉がいきいきとして、色が濃いものを選びましょう。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものの方が新鮮です。

５日のスープに出る予定です♪