

令和 5年度



給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通
 幼保連携型認定こども園打瀬保育園
 令和 5年 12月 26日発行

日	曜	食		主 な 材 料 名		
		主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
4	木	ごはん 焼売 切干大根の煮物 黄桃 味噌汁(わかめ・豆腐)	☆たご焼き(卵)	焼売 油揚げ 醤油 わかめ 豆腐 味噌 / 青のり	米 三温糖 / たご焼き	切干大根 人参 小松菜 黄桃
5	金	ごはん 豚肉の味噌焼き なます パイン 清まし汁(かぶ・小松菜)	ほうれん草とチーズ のケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 油揚げ 醤油 / 牛乳 チーズ	米 三温糖 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	大根 胡瓜 人参 かぶ 小松菜 パイン / ほうれん草
8	月	成人の日				
9	火	ごはん 鮭の塩焼き 大根とツナの煮物 オレンジ 清まし汁(白菜・豆腐)	☆パームケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭の塩焼き ツナ 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / パームケーキ	大根 小松菜 白菜 オレンジ
10	水	ナポリタン風焼きそば ブロッコリー パナナ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ)	おかかマヨおにぎり (以)☆プチゼリー	ウインナー 洋風だし / 削り節 醤油	卵なし中華蒸し麺 じゃが芋 / 米 卵なしマヨネーズ (以)プチゼリー	玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン しめじ ブロッコリー パセリ パナナ
11	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜とかまぼこの梅和え(かまぼこ) みかん 味噌汁(南瓜・長葱)	☆ヨーグルト(乳) ☆星たべよ	鶏もも肉 醤油 かまぼこ 刻みのり 味噌 / ヨーグルト	米 植物油 南瓜 / 星たべよ	生姜 小松菜 梅肉 長葱 みかん
12	金	ごはん キーマカレー(乳) 酢味噌和え ジョア(乳)	メロンパンケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	豚挽肉 ミックス スチミ 鶏ささみ わかめ 味噌 ジョア / 牛乳 卵	米 植物油 三温糖 ごま油 / ホットケーキミックス バター 三温糖 植物油 グラニュー糖	人参 玉葱 胡瓜 トマト
15	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 即席漬(ゆかり) オレンジ コンソメスープ(人参・玉葱・パセリ)	黒豆きな粉サンド (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン 黒豆きな粉クリーム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 玉葱 パセリ オレンジ
16	火	ごはん ミートボール(未) 鯖の西京焼き(以) 小松菜と厚揚げの煮浸し グレープフルーツ 冬野菜の根菜汁(大根・人参・里芋・長葱・しめじ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	ミートボール(未) 鯖(以) 味噌(以) 生揚げ 醤油 / 牛乳	米 三温糖(以) 里芋 / さつま芋	小松菜 大根 人参 長葱 しめじ グレープフルーツ
17	水	和風スパゲティ ほうれん草の胡麻和え パナナ わかめスープ(わかめ・豆腐)	鮭とさつま芋のご飯 (以)☆ペビーチーズ(乳)	ベーコン 帆立 醤油 わかめ 豆腐 / 鮭 (以)ペビーチーズ	スパゲティ オリーブ油 白ごま 三温糖 / 米 さつま芋 白ごま	玉葱 人参 しめじ パセリ にんにく ほうれん草 キャベツ パナナ
18	木	ごはん 鰯のつみれ汁 高野豆腐の含め煮 みかん	あんぱん(卵・乳) (未・以)牛乳	卵なしつみれ 味噌 高野豆腐 醤油 / 牛乳 卵 こしあん 甘納豆	米 里芋 三温糖 / 小麦粉 バター 三温糖	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 みかん / ココア
19	金	ロールパン(卵・乳) 白菜のクリームシチュー(乳) れんこんサラダ パイン	ビビンバ	鶏もも肉 ベーコン スキムミルク 牛乳 / 醤油 豚挽肉 味噌	ロールパン じゃが芋 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま ごま油 三温糖 植物油	人参 玉葱 白菜 パセリ れんこん 胡瓜 パイン / ほうれん草 人参 もやし にんにく
22	月	ごはん コンソメチキン マカロニサラダ オレンジ ミネストローネ(玉葱・人参・パセリ)	メーブルラスク (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 マカロニ 卵なしマヨネーズ / 食パン メーブルシロップ	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ オレンジ
23	火	ごはん 松風焼き 磯和え グレープフルーツ 清まし汁(しめじ・白菜)	小豆蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏挽肉 豆腐 味噌 醤油 刻みのり / 牛乳 甘納豆	米 パン粉 白ごま / 蒸しパンミックス 植物油	玉葱 人参 生姜 ほうれん草 キャベツ しめじ 白菜 グレープフルーツ
24	水	中華風あんかけうどん 味噌マヨブロッコリー パナナ 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	ゆかりおにぎり (以)☆ほりほり小魚	豚もも肉 オイスターソース 醤油 味噌 / (以)ほりほり小魚	うどん ホールコーン 卵なしマヨネーズ 白ごま / 米	白菜 しめじ 人参 生姜 にんにく ブロッコリー チンゲン菜 えのき パナナ / ゆかり
25	木	ごはん 豆腐の五目煮 蒸し南瓜 いよかん 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋)	☆コーンフレーク ☆チョコグリスビー(乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳 チョコグリスビー	植物油 三温糖 南瓜 里芋 / コーンフレーク	玉葱 人参 もやし しめじ グリーンピース 大根 いよかん
26	金	ごはん チキンカレー(乳) ピクルスゼリー	きな粉の鉄骨 クッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 スキムミルク / 牛乳 きな粉 豆乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ゼリー / 小麦粉 白ごま 三温糖 植物油	人参 玉葱 大根 胡瓜
29	月	ごはん 鶏肉の葱塩焼き 切干大根のサラダ オレンジ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	ブルーベリーサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 ごま油 白ごま 三温糖 / 食パン ブルーベリージャム	長葱 切干大根 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
30	火	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ グレープフルーツ コンソメスープ(人参・キャベツ・パセリ)	ジャムパンケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 卵なしマヨネーズ / ミニパンケーキ りんごジャム	玉葱 人参 胡瓜 りんご キャベツ パセリ グレープフルーツ
31	水	ごはん 回鍋肉 金時豆 パナナ	カレーうどん	豚もも肉 醤油 味噌 オイスターソース 金時豆 / 豚挽肉 醤油	米 植物油 三温糖 ごま油 / うどん	キャベツ 人参 ピーマン ニラ 生姜 にんにく パナナ / 人参 玉葱

《平均栄養価 3歳未満児(朝の牛乳含む)》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
500	19	15.9	246	2

《平均栄養価 3歳以上児》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
550	20.5	16.4	202	2.2

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆印は市販品のおやつ提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上に書いてありますのでご覧ください。