

給食献立表

2023年12月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	金	御飯 鯖の梅焼き 煮浸し(ほうれん草・もやし・人参) さつまい汁(さつまい芋・大根・長葱・人参)	牛乳 にんじんマフィン みかん	米、さつまい芋、小麦粉、砂糖	牛乳、鯖、卵、味噌、バター	みかん、ほうれん草、人参、もやし、大根、長葱、梅干
2・16	土	ドライカレー カリフラワー炒め 野菜スープ(小松菜・玉葱)	牛乳 ミニハート カルテツリトルクッキー バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚挽、バター	バナナ、玉葱、カリフラワー、人参、小松菜、ピーマン
4・18	月	御飯 鶏肉のみそ焼き 五目豆 すまし汁(キャベツ・長葱・人参)	牛乳 ラスク オレンジ	米、食パン、板こんにゃく、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮、豚肉、味噌、鶏肉	オレンジ、人参、キャベツ、牛蒡、長葱、こんぶ(煮物用)
5・19	火	わかめご飯 鮭の塩焼き 白菜のあんかけ(竹輪) 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 スノーマンクッキー つなっこ バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、鮭、味噌、焼きちくわ	バナナ、白菜、玉葱、水菜、人参
6・20	水	御飯 厚揚げの中華そばろ煮 和えもの(ツナ・もやし・青梗菜) 味噌汁(麩・人参・えのき)	牛乳 大学芋 みかん	さつまい芋、米、砂糖、油、片栗粉、焼ふ、ごま油	牛乳、生揚げ、豚挽、味噌、ツナ	みかん、人参、青梗菜、もやし、玉葱、長葱、えのきたけ、にら
7・21	木	ロールパン かじきのごまチーズピカタ 南瓜のバター煮 野菜スープ(ウィンナー・かぶ・葉・人参)	牛乳 昆布おにぎり グレープフルーツ	ロールパン、米、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、卵、皮なしウインナー、粉チーズ、ごま、バター	南瓜、グレープフルーツ、かぶ、人参、昆布佃煮、干ぶどう、かぶ・葉
8・22	金	ナポリタン 野菜サラダ(ブロッコリー) 大根スープ (22日:クリスマスメニュー)	牛乳 牛乳 ココアケーキ りんご	スパゲッティ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ハム、卵、バター	ブロッコリー、りんご、大根、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム缶、ピーマン
9・23	土	御飯 豚肉の生姜焼き 野菜ソテー(小松菜) 味噌汁(豆腐・長葱)	牛乳 うす焼きしょうゆせんべい カルテツほうれん草ドーナツ バナナ	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、味噌	バナナ、小松菜、玉葱、長葱、人参
11・25	月	五目うどん 里芋のそばろ煮 ヨーグルト	牛乳 じゃこおにぎり オレンジ	里芋、干麺、米、砂糖、油、片栗粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏挽、しらす、かつお節	オレンジ、人参、青梗菜、玉葱、長葱、にら、いんげん、干椎茸
12・26	火	御飯 ぶりのかば焼き風 切り干し大根の旨煮 味噌汁(白菜・玉葱・万能葱)	牛乳 ビスケットケーキ バナナ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ぶり、味噌、油揚げ、生クリーム	バナナ、白菜、みかん缶、玉葱、人参、小松菜、万能葱、切干大根
13・27	水	ぶどうパン クリームシチュー フレンチサラダ(ツナ・キャベツ)	牛乳 五平餅 グレープフルーツ	ぶどうパン、じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、ツナ、バター、味噌	キャベツ、玉葱、グレープフルーツ、人参、胡瓜
14・28	木	御飯 鶏のから揚げ 塩昆布和え(カニカマ・レタス・水菜) 味噌汁(南瓜・玉葱・人参)	牛乳 マカロニきな粉 りんご	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、油、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、カニカマ、味噌、きな粉	南瓜、レタス、りんご、人参、玉葱、水菜、塩こんぶ
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	577kcal	鉄	2.8mg
			たんぱく質	23.1g	カルシウム	264mg
			脂質	18.8g	ビタミンC	40mg
			塩分	2.5g	食物繊維	5.3g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2023年12月の給食（完了期食）

向こころ保育園

		午前食		午後食		
毎日つくもの		ミルク		ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	金	軟飯 煮魚 煮浸し さつま汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、もやし、人参、だし、砂糖、醤油、塩 さつま芋、大根、長葱、人参、だし、味噌	にんじんマフィン 野菜スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、卵 グラニュー糖、無塩バター、人参、バニラエッセンス 青梗菜、玉葱、コンソメ、塩
2	16	土	軟飯 そばろ煮 カリフラワー炒め 野菜スープ	米 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、じゃが芋 コンソメ、塩 カリフラワー、人参、油、塩、醤油 小松菜、玉葱、コンソメ、塩	軟飯 甘酢煮 南瓜の甘煮	米 鮭、酢、醤油、みりん、砂糖 南瓜、だし、砂糖、醤油
4	18	月	軟飯 鶏のみそ煮 温野菜 すまし汁	米 鶏挽、味噌、みりん、砂糖 さつま芋、人参、塩 キャベツ、長葱、人参、だし、塩、醤油	ラスク 野菜スープ	食パン、マーガリン、グラニュー糖 ブロッコリー、人参、コンソメ、塩
5	19	火	軟飯 鮭の塩焼き 白菜のあんかけ 味噌汁	米 鮭、塩 白菜、水菜、人参、だし、醤油、砂糖、片栗粉 じゃが芋、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん バナナ	うどん、豚挽、人参、玉葱、南瓜、だし、味噌 バナナ
6	20	水	軟飯 豆腐そばろ煮 和えもの 味噌汁	米 豚挽、豆腐、人参、玉葱、長葱、にら、ごま油 醤油、砂糖、片栗粉 もやし、青梗菜、人参、ツナ、醤油 麩、人参、えのき、だし、味噌	大学芋 すまし汁	さつま芋、油、砂糖、醤油 ほうれん草、玉葱、だし、塩、醤油
7	21	木	ロールパン パンがゆ かじきのごまチーズピカタ 南瓜のバター煮 野菜スープ	ロールパン かじき、小麦粉、卵、ごま、塩、粉チーズ 南瓜、砂糖、塩、バター、干ぶどう かぶ、葉、人参、ウィンナー、塩、コンソメ	昆布おにぎり 味噌汁	米、昆布佃煮 里芋、玉葱、だし、味噌
8	22	金	ナポリタン 野菜サラダ 大根スープ	スパゲティ、ハム、玉葱、人参、マッシュルーム ピーマン、ケチャップ、ソース、塩、砂糖、油 ブロッコリー、人参、コーン、醤油 大根、玉葱、コンソメ、塩	軟飯 鮭のあんかけ 紅白煮	米 鮭、人参、玉葱、だし、醤油、みりん、片栗粉 じゃが芋、人参、だし、砂糖、塩
9	23	土	軟飯 肉団子 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、片栗粉、砂糖、みりん、醤油 小松菜、玉葱、人参、塩、コンソメ、油 豆腐、長葱、だし、味噌	軟飯 煮奴 煮浸し	米 豆腐、だし、醤油、砂糖 カリフラワー、人参、だし、醤油、みりん
11	25	月	煮込みうどん 里芋のそばろ煮 ヨーグルト	うどん、豚挽、玉葱、長葱、人参、青梗菜 だし、塩、醤油 鶏挽、里芋、人参、いんげん、だし、砂糖、みりん 醤油、油、片栗粉	じゃこおにぎり 味噌汁	米、しらす、人参、玉葱、にら、かつお節 醤油、砂糖、油 キャベツ、人参、だし、味噌
12	26	火	軟飯 煮魚 大根の旨煮 味噌汁	米 鮭、砂糖、みりん、醤油 大根、人参、小松菜、だし、油、砂糖 みりん、醤油 白菜、玉葱、万能葱、だし、味噌	ビスケットケーキ バナナ	ビスケット、牛乳 バナナ
13	27	水	食パン パンがゆ クリームシチュー フレンチサラダ	食パン 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、バター、小麦粉 牛乳、コンソメ、塩 ツナ、キャベツ、人参、胡瓜、塩	五平餅 すまし汁	米、砂糖、味噌、みりん、片栗粉 カリフラワー、人参、玉葱、だし、塩、醤油
14	28	木	軟飯 煮鶏 塩昆布和え 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、みりん、醤油 レタス、水菜、人参、カニカマ、塩昆布、ごま油 南瓜、玉葱、人参、だし、味噌	マカロニきな粉 スライスりんご	マカロニ、きな粉、砂糖、塩 りんご

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2023年12月の給食（後期食）

向こころ保育園

		午前食		午後食		
毎日つくもの		ミルク		ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	金	全粥 煮魚 煮浸し さつま汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、もやし、人参、だし、砂糖、醤油、塩 さつま芋、大根、長葱、人参、だし、味噌	全粥 煮込みハンバーグ 和えもの 野菜スープ	米 豚挽、玉葱、片栗粉、ケチャップ、醤油、砂糖 白菜、人参、醤油 青梗菜、玉葱、コンソメ、塩
2	16	土	全粥 そばろ煮 カリフラワー炒め 野菜スープ	米 豚挽、人参、玉葱、ピーマン、じゃが芋 コンソメ、塩 カリフラワー、人参、油、塩、醤油 小松菜、玉葱、コンソメ、塩	全粥 甘酢煮 南瓜の甘煮 味噌汁	米 鮭、酢、醤油、みりん、砂糖 南瓜、だし、砂糖、醤油 かぶ、玉葱、だし、味噌
4	18	月	全粥 鶏のみそ煮 温野菜 すまし汁	米 鶏挽、味噌、みりん、砂糖 さつま芋、人参、塩 キャベツ、長葱、人参、だし、塩、醤油	パンがゆ 食パン 炒り豆腐 コンソメ煮 野菜スープ	食パン 豆腐、人参、玉葱、油、塩、みりん、醤油 大根、コンソメ、醤油 ブロッコリー、人参、コンソメ、塩
5	19	火	全粥 鮭の塩焼き 白菜のあんかけ 味噌汁	米 鮭、塩 白菜、水菜、人参、だし、醤油、砂糖、片栗粉 じゃが芋、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん おかか和え バナナ	うどん、豚挽、人参、玉葱、南瓜、だし、味噌 小松菜、人参、かつお節、醤油 バナナ
6	20	水	全粥 豆腐そばろ煮 和えもの 味噌汁	米 豚挽、豆腐、人参、玉葱、長葱、にら、ごま油 醤油、砂糖、片栗粉 もやし、青梗菜、人参、ツナ、醤油 麩、人参、だし、味噌	全粥 煮魚 大学芋 すまし汁	米 たら、砂糖、味噌、みりん さつま芋、油、砂糖、醤油 ほうれん草、玉葱、だし、塩、醤油
7	21	木	ロールパン パンがゆ かじきのごまチーズピカタ 南瓜のバター煮 野菜スープ	ロールパン かじき、小麦粉、卵、ごま、塩、粉チーズ 南瓜、砂糖、塩、バター、干ぶどう かぶ、葉、人参、ウインナー、塩、コンソメ	全粥 つくね煮 ゆかり和え 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、醤油、みりん キャベツ、人参、玉葱、ゆかり 里芋、玉葱、だし、味噌
8	22	金	煮込みうどん 野菜サラダ 大根スープ	うどん、豚挽、玉葱、人参、ピーマン ケチャップ、塩、コンソメ ブロッコリー、人参、醤油 大根、玉葱、コンソメ、塩	全がゆ 鮭のあんかけ 紅白煮 味噌汁	米 鮭、人参、玉葱、だし、醤油、みりん、片栗粉 じゃが芋、人参、だし、砂糖、塩 なす、人参、だし、味噌
9	23	土	全粥 肉団子 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、片栗粉、砂糖、みりん、醤油 小松菜、玉葱、人参、塩、コンソメ、油 豆腐、長葱、だし、味噌	全粥 煮奴 煮浸し 味噌汁	米 豆腐、だし、醤油、砂糖 カリフラワー、人参、だし、醤油、みりん 冬瓜、玉葱、だし、味噌
11	25	月	煮込みうどん 里芋のそばろ煮 ヨーグルト	うどん、豚挽、玉葱、長葱、人参、青梗菜 だし、塩、醤油 鶏挽、里芋、人参、いんげん、だし、砂糖、みりん 醤油、油、片栗粉	しらすがゆ ごま和え 味噌汁	米、しらす、人参、玉葱、にら、かつお節 塩、醤油 ブロッコリー、ごま、砂糖、醤油 キャベツ、人参、だし、味噌
12	26	火	全粥 煮魚 大根の旨煮 味噌汁	米 鮭、砂糖、みりん、醤油 大根、人参、小松菜、だし、油、砂糖 みりん、醤油 白菜、玉葱、万能葱、だし、味噌	煮込みうどん 木葉焼き スティック人参	うどん、人参、玉葱、ほうれん草 だし、塩、醤油 さつま芋、鶏挽、玉葱、塩、油 人参、だし
13	27	水	食パン パンがゆ クリームシチュー フレンチサラダ	食パン 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、バター、小麦粉 牛乳、コンソメ、塩 ツナ、キャベツ、人参、胡瓜、塩	全粥 卵焼き 味噌煮 すまし汁	米 卵、だし、砂糖、醤油、油 なす、だし、砂糖、味噌、みりん カリフラワー、人参、玉葱、だし、塩、醤油
14	28	木	全粥 煮鶏 塩昆布和え 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、砂糖、みりん、醤油 レタス、水菜、人参、カニカマ、塩昆布、ごま油 南瓜、玉葱、人参、だし、味噌	パンがゆ 食パン 豆腐ステーキ 冬瓜のトマト煮 洋風味噌汁	食パン 豆腐、小麦粉、油、醤油、みりん 冬瓜、トマト、コンソメ、醤油、砂糖 人参、玉葱、ピーマン、だし、味噌、牛乳

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。