

つくし保育園 2023年12月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	金	牛乳	ひじきごはん さばのみそ煮 はくさいの炒め物 すまし汁(だいこん)	マカロニきな粉	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 マカロニ	ひじき にんじん しょうが はくさい ブロッコリー だいこん	しょうゆ かつおだし 酒 食塩	Ene.: 456kcal P: 18.9g F: 15.7g C: 65.3g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 さば 大豆
2	土	お茶 市販お菓子	野菜煮込みうどん マスカットゼリー	市販お菓子	卵	うどん じゃがいも 砂糖 マスカットゼリー	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ かぼちゃ ほうれんそう トマト コーン しょうが にんにく	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 102kcal P: 2.8g F: 0.6g C: 21.4g Ca: 80mg 食塩相当量: 1.0g	卵 小麦 大豆
3	日	保育園お休み								
4	月	牛乳	チキンカレー ごぼうのハムサラダ すまし汁(しめじ・じゃがいも)	ふりかけおにぎり	牛乳 鶏むね肉 ハム ふりかけ	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピーラー ごぼう コーン しめじ	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 かつおだし しょうゆ	Ene.: 481kcal P: 18.4g F: 18.7g C: 66.1g Ca: 278mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉
5	火	牛乳	ごはん かれのい煮つけ こまつなともやしのごま和え みそ汁(生揚げ・玉ねぎ) バナナ	コーンラーメン	牛乳 かれい 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	米 砂糖 白いごま 中華麺 ごま油	しょうが こまつな もやし たまねぎ バナナ にんじん コーン	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 中華だし 素水 食塩	Ene.: 466kcal P: 22.5g F: 12g C: 72.5g Ca: 34.6mg 食塩相当量: 1.9g	小麦 乳 バナナ 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 ごま
6	水	牛乳	食パン ポーホーンズ 粉ふき手 コンソメスープ(にんじん・玉ねぎ)	しらすとこまつなごはん	牛乳 豚肉(もも) ゆで大豆 しらす干し	食パン 油 砂糖 じゃがいも 米 白 いりごま	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 こまつな	水 ケチャップ 食塩 コンソメ しょうゆ	Ene.: 444kcal P: 21.7g F: 15g C: 60.6g Ca: 359mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
7	木	牛乳	ごはん 鮭のきのこあんかけ かぶのわかめ和え みそ汁(かぼちゃ)	大学芋	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも あげ油 白いりごま	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん かぶ カットわかめ かぼちゃ	かつおだし汁 食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁	Ene.: 475kcal P: 18.9g F: 13.9g C: 75.6g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.3g	乳 さけ 大豆 ごま
8	金	牛乳	みかんごはん 鶏むねのから揚げ はくさいのコールスロー みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	みかんケーキ(米粉)	牛乳 鶏むね肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 みかん缶 シロップ 片栗粉 あげ油 砂糖 マヨネーズ さつまいも 米粉 油	オレンジジュース あおのり しょうが はくさい にんじん コーン ほうれんそう みかん缶	食塩 しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	Ene.: 514kcal P: 19.7g F: 16.1g C: 76.9g Ca: 275mg 食塩相当量: 1.3g	乳 オレンジ りんご 鶏肉 大豆
9	土	お茶 市販お菓子	野菜煮込みうどん マスカットゼリー	市販お菓子	卵	うどん じゃがいも 砂糖 マスカットゼリー	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ かぼちゃ ほうれんそう トマト コーン しょうが にんにく	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 102kcal P: 2.8g F: 0.6g C: 21.4g Ca: 80mg 食塩相当量: 1.0g	卵 小麦 大豆
10	日	保育園お休み								
11	月	牛乳	ごはん ぶりだいこん 金平ごぼう みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	さつまいもドーナツ	牛乳 ぶり 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも ホットケーキ粉 あげ油	だいこん しょうが ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁	Ene.: 459kcal P: 18.6g F: 17.5g C: 62.5g Ca: 265mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 大豆
12	火	牛乳	わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(にんじん・ごぼう)	チーズマフィン	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) ヒザ用チーズ	米 油 ホットケーキ粉	たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん ごぼう	炊き込みわかめ 食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 456kcal P: 20.3g F: 17.2g C: 60.6g Ca: 310mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 鶏肉 大豆
13	水	牛乳	ミートスパゲッティー キャベツとツナのサラダ 豆乳ポタージュ(かぶ・ベーコン)	たこ焼き風おにぎり	牛乳 豚ひき肉 ツナ 水煮缶 ベーコン 調整豆乳 竹輪	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ クリームコーン あおのり	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コンソメ	Ene.: 454kcal P: 18.4g F: 14.5g C: 67.2g Ca: 163mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
14	木	牛乳	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) さといものこまがらめ みそ汁(はくさい)	きな粉入り蒸しパン	牛乳 絹ごし豆腐 豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ) きな粉	米 片栗粉 油 さといも 砂糖 白いりごま ホットケーキ粉	こまつな はくさい	食塩 酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 475kcal P: 21.3g F: 15.5g C: 67.4g Ca: 34.7mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま
15	金	牛乳	ひじきごはん さばのみそ煮 はくさいの炒め物 すまし汁(だいこん)	マカロニきな粉	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 マカロニ	ひじき にんじん しょうが はくさい ブロッコリー だいこん	しょうゆ かつおだし 汁 酒 食塩	Ene.: 456kcal P: 18.9g F: 15.7g C: 65.3g Ca: 264mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 さば 大豆

給食MEMO
2023年の師走がやってきましたね。どんな1年でしたか?12月も笑顔で過ごせますように。
今年の冬至は22(金)です。冬至は、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。「かぼちゃ」を食べて風邪に打ち勝つパワーをつけたり、「ん」のつく食べ物を食べて「う」んき(運氣)をあげてくださいね。
※「ん」のつく食べ物別: にんじん・だいこん・れんこん・うどん……かぼちゃも「なんきん」という呼び名がありますね。
また、12月の食育テーマ(みかん)に合わせて、特別食では「みかんごはん」を提供予定です。みかんの生産量が比較的多い「愛媛県」では、なじみ深い料理なんだそうです。詳細は給食日よりにてご紹介いたします。
☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

