

献立表

2023年12月

やまぜんこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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 金	昼食	ご飯 鮭のグリル(オニオンソース) ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 油、砂糖、小麦粉 油、砂糖 じゃが芋	鮭 ツナ	玉葱、にんにく、生姜、パセリ ブロッコリー、パプリカ しめじ、大根	酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋、砂糖、油、ごま マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋、砂糖、油	牛乳		酢 塩 ケチャップ、コンソメ
2 土	昼食	ハンロー ミネストローネ風スープ チーズ・牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋、砂糖、油	牛乳 豚肉、大豆 牛乳、チーズ	トマト、玉葱、人参、ブロッコリー	塩 ケチャップ、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、きな粉ウエハース	牛乳		
4 月	昼食	ご飯 鯖のごま照り焼き ひじきと大豆の煮物 大根の味噌汁	米 ごま 砂糖	鯖 大豆、油揚げ、ひじき 味噌、わかめ	人参、いんげん 玉葱、大根	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	お茶 ツナご飯	米、砂糖	ツナ、海苔	人参	しょうゆ
5 火	昼食	ご飯(玄米) 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 白菜の味噌汁	玄米(幼児)、白米(乳児) 砂糖、油 ごま、砂糖	豚肉 味噌 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、生姜 ほうれん草、人参 もやし、白菜、青葱	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 バイクドポテト	じゃが芋、油			塩
6 水	昼食	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のすまし汁	米 砂糖	白味噌、鮭	人参、切干大根、いんげん ほうれん草、えのき、玉葱	みりん、酒 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	みかん	
7 木	昼食	豚丼 アロケのおかか和え 小松菜のすまし汁	米、糸こんにゃく、砂糖、片栗粉、油 砂糖	豚肉、味噌 ちくわ、かつお節	玉葱、人参 ブロッコリー、人参 白菜、もやし、小松菜	だし汁、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	じゃが芋、油	牛乳 豆乳		塩
8 金	昼食	ご飯 カルちゃんふりかけ 赤魚の煮つけ 野菜のごま和え 里芋の味噌汁	米 ごま、砂糖、ごま油 砂糖 ごま、砂糖 里芋	しらす 赤魚 味噌 牛乳 あんこ、スキムミルク	小松菜 生姜 キャベツ、きゅうり、人参 玉葱、青葱	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 あんこパイ	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳		塩
9 土	昼食	丸ロールパン 鶏のあっさりスープ フルーツ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 さつま芋、油	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱、大根、ブロッコリー バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
11 月	昼食	ご飯 鰯の磯辺焼き わかめの和え物 油揚げの味噌汁	米 油、小麦粉 砂糖	鰯、青のり わかめ、かつお節 油揚げ、味噌	人参、玉葱	酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶 元気もりもり弁当	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン、切干大根	鶏がら、しょうゆ
12 火	昼食	ご飯 チキンチャップ キャベツのさっぱりサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、油、砂糖 砂糖、油 じゃが芋	鶏肉 ツナ	玉葱、舞茸、ピーマン キャベツ、コーン、パプリカ 人参、白葱	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 南瓜蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	南瓜	ベーキングパウダー
13 水	昼食	和風あんかけ丼 かぶの塩昆布和え しめじの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、豆腐 塩昆布 味噌 牛乳	玉葱、白菜、人参、青葱、生姜 かぶ、かぶ葉、人参 しめじ、南瓜、玉葱	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 だし汁
	★午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつま芋			
14 木	昼食	ご飯 鯖の塩焼き 五目豆 麩のすまし汁	米 砂糖 麩	鯖(幼児)、鯖(乳児) 大豆、ちくわ	人参、ごぼう、干し椎茸 えのき、ほうれん草	酒、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶 焼きそば	中華めん	豚肉、青のり	キャベツ、人参、玉葱	焼きそばソース、ウスターソース、酒
15 金	昼食	きのこハヤシライス サラダパーティー 味噌だれ 中華ドレッシング	米、ルウ、油 さつま芋 砂糖 砂糖、ごま油	牛肉、豆乳 味噌	玉葱、トマト、人参、舞茸、しめじ 人参、かぶ	みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	マーガリン、黒糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩

◆自然食お菓子◆

- (月)野菜スティック、紫芋チップス
- (火)きな粉ウエハース、赤ちゃんせんべい
- (水)野菜スティック、紫芋チップス
- (木)きな粉ウエハース、赤ちゃんせんべい
- (金)野菜スティック、紫芋チップス
- (土)ミレービスケット、赤ちゃんせんべい

を提供しています。

12月の献立はこの基準をもとに作成しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
414	13.5	92	189	20	167	0.23	0.24	18	2.5	1.4未満
513	16.7	114	233	22	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4未満

献立表

2023年12月

やまぜんこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
16 土	昼食	イエローロールパン 具沢山スープ チーズ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋、油	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ 牛乳	玉葱、人参、大根	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、きな粉ウエハース			
18 月	昼食	ご飯 鯖の香味焼き 高野豆腐の煮物 玉葱の味噌汁	米 砂糖	鯖 高野豆腐 味噌 牛乳	白葱、生姜、にんにく 人参、いんげん、干し椎茸 玉葱、えのき、ほうれん草	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース		みかん	
19 火	昼食	ちゃんぽん風うどん 鯖の味噌焼き	うどん、片栗粉、ごま油 砂糖	豚肉 味噌、鰹 かえりちりめん 炊き込みわかめ、かつお節	白菜、もやし、人参、にら、白葱、筍	だし汁、しょうゆ、鶏がら、酒、塩 酒、みりん
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん おかかわかめおにぎり	米			
20 水	昼食	ご飯 牛肉のすき焼き風煮 大根のおかか和え ほうれん草の味噌汁	米 糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖	牛肉、焼き豆腐 かつお節 油揚げ、味噌 牛乳	玉葱、白菜、人参 大根、人参 ほうれん草、えのき	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 あげぱん（きな粉）	油、砂糖、マーガリン、小麦粉	きな粉、牛乳		塩
21 木	昼食	菜飯・ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 油、片栗粉、小麦粉 砂糖、油 じゃが芋	鶏肉	生姜、にんにく ブロッコリー、人参 しめじ、コーン、パセリ	菜飯ふりかけ（鰹節粉末入り） しょうゆ、酒 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキ粉、バター、砂糖、粉砂糖	牛乳、生クリーム、スキムミルク	苺	
22 金	昼食	赤飯 松風焼き ごまめ きんとん すまし汁	米、もち米 パン粉、ごま、砂糖 砂糖、ごま さつま芋、砂糖 麩	小豆 鶏ひき肉、味噌 かえりちりめん	玉葱、干し椎茸 えのき、みつば	塩 酒、しょうゆ しょうゆ、みりん 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
23 土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	きな粉ウエハース、ミレービスケット	牛乳		
25 月	昼食	ご飯 赤魚のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 油、小麦粉 マヨネーズドレッシング、砂糖	赤魚 大豆、ひじき	きゅうり、人参 玉葱、しめじ、人参	ワイン（白）、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	ミレービスケット 砂糖、ブルーベリージャム	ヨーグルト、スキムミルク		
26 火	昼食	ご飯 豚じゃが ツナと野菜の和え物 かぶのすまし汁	米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖 麩	豚肉 ツナ	玉葱、人参、いんげん キャベツ、人参 かぶ、かぶ菜	だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 南瓜クッキー	ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳	南瓜	
27 水	昼食	ポークカレーライス コロコロサラダ	米、じゃが芋、ルウ、油 砂糖、油	豚肉、スキムミルク	玉葱、人参 大根、きゅうり、パプリカ、コーン	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、塩
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
28 木	昼食	切干大根入りビビンバ わかめのおかか和え 中華スープ	米、砂糖、ごま、ごま油、油 砂糖	豚ひき肉 わかめ、かつお節 豆腐 牛乳	もやし、ほうれん草、人参、切干大根、にら、にんにく 白菜、チンゲン菜	しょうゆ、酒 しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 数ラスク	麩、バター、砂糖			

◎調理室からのひとこと◎

- *23日は、お弁当日です、5日は玄米の日です。
- *21日はクリスマス献立、22日はおせち献立です。
- *今月の旬の食材は、鮭、鯖、ごぼう、白菜、かぶ、大根、みかん等です。
- *今月のご飯は、めばえ、ふたば組は精白米を、あおば、いすみ組は、五分つき米を食べます。
- *0歳児は午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- *1、2歳児は、午前おやつに牛乳を飲んでます。
- *カレーライスの場合、0、1歳児クラスはあんかけ丼になります。
- *鯖の献立の日は、乳児クラスは、鯖になります。
- *★は、調理室の手作りおやつです。
- *マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- *年齢、仕入れにより、一部調理内容を変更する場合があります。
- *園内で収穫する食材に応じて、調理内容の一部変更する場合があります。
- *完了期・給食【さばのふし、いわしの煮干、そうだかつおのふし、かつおぶし】のだし汁を使用しています。

