

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 以上児	541Kcal 565Kcal	21.3g 21.9g



12月献立表



2023年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	金	ごはん 豆腐のすまし汁 カジキのネギ味噌焼き 小松菜のおかか和え	米・胡麻油・砂糖・本みりん	豆腐・ワカメ・メカジキ・味噌・ちくわ・鰹節	長葱・小松菜・人参	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋・バター	牛乳	
4	月	三色丼 さつまい ひじきと大豆の和え物	米・砂糖・本みりん・油・さつまい	鶏挽き肉・卵・味噌・ひじき・大豆	生姜・ほうれん草・大根・人参・胡瓜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・青海苔	キャベツ・人参・ピーマン
5	火	あんかけうどん ほうれん草のツナ和え チーズ	うどん・胡麻油・砂糖・本みりん・片栗粉	豚肉・ツナ・チーズ	白菜・ニラ・人参・長葱・ほうれん草・胡瓜	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆ゆかりおにぎり(海苔)	米	海苔	ゆかり
6	水	オムライス 野菜スープ 南瓜サラダ りんご	米・油・マヨネーズ	ベーコン・卵	玉葱・人参・小松菜・南瓜・胡瓜・干しブドウ・りんご	牛乳 キウイ	豆乳 ☆芋ようかん	さつまい・砂糖	豆乳	粉寒天
7	木	ロールパン ミルクスープ ヤムニョムチキン風 キャベツとハムのソテー	ロールパン・片栗粉・油・砂糖・胡麻油・本みりん・バター	ベーコン・牛乳・鶏肉・味噌・ロースハム	白菜・玉葱・にんにく・キャベツ・人参	豆乳 さつまい スティック	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・本みりん・白胡麻・油	味噌	
8	金	ごはん 豚汁 赤魚の煮付け 納豆和え	米・里芋・油・本みりん・砂糖	豚肉・豆腐・味噌・赤魚・納豆・鰹節	人参・大根・長葱・生姜・胡瓜・キャベツ	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ポテトフライ	じゃが芋・油	牛乳・青海苔	
11	月	和風チャーハン ほうれん草の味噌汁 かぶのさっぱり漬け	米・油・砂糖	豚挽き肉・卵・鰹節・味噌	人参・長葱・ほうれん草・玉葱・カブ・カブの葉	牛乳 せんべい	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・リンゴジャム	牛乳	
12	火	ごはん ワカメのスープ マーボー豆腐 白菜ナムル	米・トウモロコシ・油・砂糖・片栗粉・胡麻油	ワカメ・豆腐・豚挽き肉・味噌	長葱・グリーンピース・生姜・にんにく・人参・小松菜・白菜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆チーズ蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳・チーズ	
13	水	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の照り焼き スティック野菜	米・本みりん・砂糖・マヨネーズ	油揚げ・味噌・鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・大根	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・砂糖・油・黒胡麻	牛乳	
14	木	麦ごはん オレンジ 根菜カレー 春雨サラダ	押し麦・米・じゃが芋・油・春雨・トウモロコシ・胡麻油・砂糖	豚肉・スキムミルク	蓮根・牛蒡・人参・玉葱・にんにく・生姜・胡瓜・オレンジ	豆乳 バナナ	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
15	金	ごはん 豆腐のすまし汁 カジキのネギ味噌焼き 小松菜のおかか和え	米・胡麻油・砂糖・本みりん	豆腐・ワカメ・メカジキ・味噌・ちくわ・鰹節	長葱・小松菜・人参	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆じゃがバター	じゃが芋・バター	牛乳	
18	月	三色丼 さつまい ひじきと大豆の和え物	米・砂糖・本みりん・油・さつまい	鶏挽き肉・卵・味噌・ひじき・大豆	生姜・ほうれん草・大根・人参・胡瓜	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・青海苔	キャベツ・人参・ピーマン
19	火	あんかけうどん ほうれん草のツナ和え バナナ	うどん・胡麻油・砂糖・本みりん・片栗粉	豚肉・ツナ	白菜・ニラ・人参・長葱・ほうれん草・胡瓜・バナナ	牛乳 チーズ	麦茶 ☆ゆかりおにぎり(海苔)	米	海苔	ゆかり
20	水	ロールパン ミルクスープ ヤムニョムチキン風 キャベツとハムのソテー	ロールパン・片栗粉・油・砂糖・胡麻油・本みりん・バター	ベーコン・牛乳・鶏肉・味噌・ロースハム	白菜・玉葱・にんにく・キャベツ・人参	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆芋ようかん	さつまい・砂糖	牛乳	粉寒天
21	木	ごはん 豚汁 赤魚の煮付け 納豆和え	米・里芋・油・本みりん・砂糖	豚肉・豆腐・味噌・赤魚・納豆・鰹節	人参・大根・長葱・生姜・胡瓜・キャベツ	豆乳 せんべい	牛乳 ☆手作りクッキー	小麦粉・バター・砂糖	牛乳・卵	
22	金	トナカイごはん 野菜スープ ミートローフ ツリーポテトサラダ 花みかん	米・油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	ポークウインナー・豚挽き肉・牛乳	玉葱・人参・プチトマト・干しブドウ・小松菜・胡瓜・フロッキー・みかん	牛乳 バナナ	牛乳 ☆クリスマスケーキ	小麦粉・油・バター・砂糖	牛乳・豆腐・豆乳・ホイップクリーム	キウイフルーツ
25	月	和風チャーハン ほうれん草の味噌汁 かぶのさっぱり漬け	米・油・砂糖	豚挽き肉・卵・鰹節・味噌	人参・長葱・ほうれん草・玉葱・カブ・カブの葉	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆チーズ蒸しパン	小麦粉・砂糖	豆乳・牛乳・チーズ	
26	火	ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の照り焼き スティック野菜	米・本みりん・砂糖・マヨネーズ	油揚げ・味噌・鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・大根	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・砂糖・油・黒胡麻	牛乳	
27	水	ごはん ワカメのスープ マーボー豆腐 白菜ナムル	米・トウモロコシ・油・砂糖・片栗粉・胡麻油	ワカメ・豆腐・豚挽き肉・味噌	長葱・グリーンピース・生姜・にんにく・人参・小松菜・白菜	牛乳 せんべい	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・リンゴジャム	牛乳	
28	木	麦ごはん ミニゼリー ポークカレー 春雨サラダ	押し麦・米・じゃが芋・油・春雨・胡麻油・トウモロコシ・砂糖・ミニゼリー	豚肉・スキムミルク	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・胡瓜	豆乳 ビスケット	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。