

令和5年12月

献立表

保育園コスモ・アレー

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		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	調味料	3時おやつ	
1・15 金	野菜ふりかけごはん きのこのみそ汁 鮭の揚げ出しみぞれあん 筑前煮	りんご	米、小麦粉、さといも、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、さけ、豚肉、白みそ、鶏もも肉、かつお節、すりごま	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ごぼう、えのきたけ、れんこん、こまつな、いんげん、わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩、かつおだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 すいとん
2・16 土	肉うどん じゃがいものごまみそ煮 切干大根のナムル	グレープフルーツ	干しうどん、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉、鶏もも肉、バター、白みそ、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、わかめ、ながねぎ、パセリ、しょうが、切り干しだいこん	しょうゆ、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 バターシュガークレープ
4・18 月	根菜カレー にらともやしのすまし汁 キャロットラペ 野菜サラダ(りんごドレッシング)	みかん	米、砂糖、油、小麦粉、バターロール	牛乳(低脂肪)、豚肉、卵、バター	みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、もやし、だいこん、にんじん、れんこん、にら、ごぼう、しょうが、ブロッコリー	カレーウ、しょうゆ、酢、みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 スイートブール
5・19 火	バターロール ベーコンと白菜のチャウダー 鶏肉のトマト煮 ちぢみほうれん草のバターソテー	バナナ	米、油、砂糖、バターロール	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、豚ひき肉、ベーコン、バター	バナナ、たまねぎ、ちぢみほうれん草、にんじん、トマト、はくさい、しめじ、とうもろこし、パセリ、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、鳥がらだし汁	牛乳 さつまいも 牛乳 チャーハン
6・20 水	ごはん 豆腐とこまつなのみそ汁 まぐろカツ 豚肉とだいこんの味しみ煮込み	キウイフルーツ	米、そうめん、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、まぐろ、絹ごし豆腐、卵、白みそ、豚肉	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、ながねぎ、しょうが、いんげん、干しいたけ、パセリ	しょうゆ、みりん、食塩、鳥がらだし汁、かつおだし汁、かつお・昆布だし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 卵とじにゆうめん
7・21 木	けんちんうどん 中華春巻き きのこマリネ	みかん	米、干しうどん、春巻きの皮、油、さといも、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉、鶏もも肉、とろけるチーズ	みかん、にんじん、しめじ、たまねぎ、だいこん、しいたけ、たけのこ、ごぼう、にら、ながねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 昆布チーズおにぎり
8・22 金	ひじき混ぜご飯 チンゲン菜のかき玉汁 鶏肉団子の甘酢あん かぶときゅうりの浅漬け(ゆず風味)	りんご	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、卵、油揚げ	りんご、かぶ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、なす、れんこん、チンゲンサイ、ゆず果皮、干しいたけ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、ドライイースト、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 かぼちゃあんまん
9・23 土	ゆかりごはん オニオンスープ 豚肉のみそ焼き 和風ポテトサラダ	キウイフルーツ	小麦粉、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉、チーズ、白みそ	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、干しいたけ、しょうが、にんにく、パセリ	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、鳥がらだし汁、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 コーンチーズ焼き
11・25 月	ごはん かぼちゃと油揚げのみそ汁 さばのカレーソース 白菜とひき肉のうま煮	みかん	米、さといも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳(低脂肪)、さば、豚ひき肉、油揚げ、はんぺん、白みそ、ちくわ	みかん、はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ、こまつな、ながねぎ、こんぶ、かぼちゃ	しょうゆ、みりん、カレー粉、かつお・昆布だし汁	牛乳 乾パン 牛乳 おでん
12・26 火	きな粉クリームサンド じゃがいもときのこのスープ チーズインハンバーグ ちぢみほうれん草のごまマヨあえ	りんご	食パン、焼きそばめん、じゃがいも、パン粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉もも、ツナ水煮缶、バター、きな粉、すりごま	りんご、ちぢみほうれん草、たまねぎ、にんじん、もやし、干しいたけ、えのきたけ、しめじ、ながねぎ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	牛乳 サラダせんべい 牛乳 焼きそば
13・27 水	五目あんかけ丼 お麩のすまし汁 エビしゅうまい だいこんの千枚漬け	グレープフルーツ	米、小麦粉、しゅうまいの皮、砂糖、強力粉、油、片栗粉、焼麩	牛乳(低脂肪)、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉、えび、無塩バター	グレープフルーツ、だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、しょうが、刻みこんぶ、こまつな	しょうゆ、酢、鳥がらだし汁、ドライイースト、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ふわふわドーナツ
14・28 木	八王子ラーメン きゅうりのはりはり漬け 厚揚げのねぎみそ炒め	バナナ	生中華めん、米、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、豚肉、生揚げ、白みそ	なし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、ながねぎ、チンゲンサイ、さやえんどう、うめぼし、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁、みりん、かつお・昆布だし汁	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 梅おかかおにぎり

平均栄養給与量 556 kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の3時のおやつは、バースディケーキへ変更になります。