

2023年 12月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後	
1	金	ごはん 鶏のコーンフ레이크焼き キャベツソテー みそ汁（じゃが芋、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うち米 マヨネーズ コーンフ레이크 じゃがいも 干しうどん、上白糖	鶏肉 みそ 油揚げ 牛乳	チゲンサイ キャベツ かつわかめ にんじん ねぎ	ウエハース 麦茶 牛乳 きつねうどん 麦茶 牛乳		
2	土	スパゲティナポリタン 野菜のスープ（ほうれん草、コーン、人参） 果物缶詰 麦茶	上白糖 スパゲティ オリーブ油	ウインナーソーセージ 牛乳	黄桃缶 青ピーマン ホムコン缶 ほうれん草 にんじん たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
4	月	ドライカレー 甘酢あえ（かぶ） スープ（チンゲン菜、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うち米 片栗粉 上白糖 カレー粉 オリーブ油、クッキー	豚ひき肉 牛乳	青ピーマン チゲンサイ ぶなしめじ、かぶ にんにく、れんげじゅす にんじん、寒天 たまねぎ、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー（オレンジ） クッキー 麦茶、牛乳		
5	火	ごはん 鰹のおろし煮 キャベツと春菊のごま和え みそ汁（里芋、人参） 麦茶	精白米 うち米 白ごま さといも 上白糖 ポテト	みそ まだら ベーコン 牛乳	キャベツ にんじん だいこん しょうが しゅんぎく たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 ジャーマンポテト 麦茶 牛乳		
6	水	カラフルピラフ 鶏肉のトマト煮 白菜スープ 果物（みかん） 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 オリーブ油 中華めん ごま油	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	青ピーマン ミックスベジタブル トマト缶、みかん りよくとうもろこし はくさい、こねぎ にんにく、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 もやしラーメン 麦茶 牛乳		
7	木	ごはん ホキの塩麹焼き ほうれん草の磯和え みそ汁（茄子、ごぼう） 麦茶	調合油 精白米 うち米 バター ごま油 上白糖 ホットケーキミックス粉	粋 みそ 牛乳	ほうれん草 なす ごぼう えのきたけ 焼きのり	ヨーグルト 麦茶 紅茶マフィン 麦茶 牛乳		
8	金	【埼玉県メニュー】 ごはん 行田名物ゼリーフライ 8日：南瓜の甘煮 22日：【冬至】南瓜のいとこ煮 みそ汁（キャベツ、玉ねぎ）、麦茶	調合油 精白米 うち米 小麦粉 上白糖 じゃがいも	豆乳 みそ おから かつお節 牛乳 あずき	キャベツ たまねぎ かぼちゃ 焼きのり	ウエハース 麦茶 牛乳 おにぎり（おかか） 麦茶 牛乳		
9	土	味噌うどん えのきたと小松菜のナムル 果物缶詰 麦茶	白ごま 干しうどん ごま油 パン	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	黄桃缶 キャベツ ねぎ にんじん こまつな えのきたけ	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
11	月	三色丼 白菜の梅おかか和え みそ汁（南瓜、長ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 バター ホットケーキミックス粉	豚ひき肉 みそ かつお節 牛乳	いんげん ホムコン缶 はくさい ねぎ、うめびしお たまねぎ、干しぶどう きゅうり、かぼちゃ	クラッカー 麦茶 牛乳 レーズンクッキー 麦茶 牛乳		
12	火	ごはん 鰹の夕焼けソース 大根のそぼろ煮 みそ汁（豆腐、なめこ） 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 マヨネーズ ホットケーキミックス粉	豚ひき肉 絹ごし豆腐 みそ さわら ワフレク かつお節、牛乳	にんじん なめこ だいこん キャベツ 切干大根	せんべい 麦茶 牛乳 カミカミお好み焼き 麦茶 牛乳		
13	水	ごはん フルコギ れんこんのマリネ みそ汁（大根、いんげん） 麦茶	調合油 精白米 うち米 白ごま 片栗粉、ごま油 上白糖、パン りんごジャム	豚肉 みそ 牛乳	いんげん れんこん にんじん にら だいこん たまねぎ、きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 コッペパン（りんごジャム） 麦茶 牛乳		
14	木	ごはん 鰹の煮つけ カリフラワーのサラダ みそ汁（ほうれん草、油揚げ） 麦茶	精白米 うち米 上白糖 マヨネーズ 白ごま ごま油	油揚げ みそ まさば 牛乳	トマト、ごぼう 加工ワケ ほうれん草 しょうが きゅうり にんじん	ヨーグルト 麦茶 きんぴら混ぜごはん 麦茶 牛乳		
25	月	【クリスマス会】 ごはん 手作りチキンナゲット フレンチサラダ みそ汁（切干大根、わかめ） 麦茶	麩 調合油 精白米 うち米 片栗粉 上白糖 ケーキ	鶏ひき肉 みそ 牛乳	切干大根 キャベツ かつわかめ にんじん たまねぎ しょうが	麦茶 クラッカー 牛乳 【クリスマス会おやつ】 ケーキ 麦茶、牛乳		
27	水	【お誕生会】 手作りハンバーガー ポテトフライ ブロッコリー コンスープ 麦茶	調合油 片栗粉 バター、ガーパン ホト、パン粉 上白糖 マヨネーズ、グリーン	豚ひき肉 牛乳 クリーム	ホムコン缶 ブロッコリー クリーム缶 たまねぎ りんご 黄桃缶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生会おやつ】 ブリアラモード 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	490kcal	577kcal
たんぱく質	18.4g	21.9g
脂質	16.1g	17.4g