2023年　12月　献立表

日付(曜日)	献立名	材料名 熱や力になる	からだをつくる	体の調子を整える	15時おやつ
1(金)	ご飯	米 70			マカロニきな粉 マカロニ、上白糖 きな粉
	鶏肉の甘酢炒め		鶏肉 50	玉ねぎ 20 人参 15 ピーマン 10 赤ピーマン 10	
	キャベツの和え物			キャベツ 35 胡瓜 10 人参 10 コーン 6	
	大根のすまし汁			大根 20 小松菜 8	
	バナナ			バナナ 40	牛乳
2(土)	豚丼	米 70 糸こんにゃく 10	豚肉 40	玉ねぎ 30 人参 15 干ししいたけ 1	おかし 五穀ビスケット
	ほうれん草のお浸し		焼き竹輪 6	ほうれん草 38 人参 10	
	白菜の味噌汁		きざみ揚げ 4	白菜 20 ねぎ 2	
	りんご			りんご 30	牛乳
4(月)	ご飯	米 70			おかし エースコイン
	カレイの煮つけ		カレイ 60		
	さつまいものサラダ	さつまいも 30 マヨネーズ 6 (卵不使用)		胡瓜 10 人参 8 コーン 6	
	豚汁		豚肉 10	大根 10 人参 8 ごぼう 8 ねぎ 2	
	オレンジ			オレンジ 30	牛乳
5(火)	ご飯	米 70			セサミクッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 上白糖、すりごま
	プルコギ	糸こんにゃく 10	牛肉 40	玉ねぎ 30 人参 15 ピーマン 10 赤ピーマン 8	
	小松菜の和え物			小松菜 25 白菜 25 人参 10	
	もやしのスープ			もやし 20 コーン 6	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
6(水)	わかめおにぎり	米 35	わかめ 0.3		シュガーパイ パイシート(卵不使用) グラニュー糖
	肉うどん	うどん 120	豚肉 35	玉ねぎ 30 人参 15 ほうれん草 20	
	鶏ささみの胡麻和え		鶏ささみ 15	キャベツ 20 胡瓜 10 人参 10	
	バナナ			バナナ 40	牛乳
7(木)	ご飯	米 70			おかし アンパンマン ソフトせんべい
	豚肉の味噌炒め		豚肉 40	玉ねぎ 20 人参 8 キャベツ 15 もやし 15	
	ほうれん草のなめたけ和え			ほうれん草 40 人参 10 なめ茸 8	
	わかめのすまし汁		わかめ 0.4	大根 10	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
8(金)	ご飯	米 70			チーズいももち じゃがいも、片栗粉 チーズ
	麻婆豆腐		豚挽肉 35 豆腐 40	玉ねぎ 20 人参 10 干ししいたけ 0.5	
	もやしと胡瓜の和え物		鶏ささみ 6	もやし 35 胡瓜 10 人参 10	
	中華スープ			白菜 20 小松菜 8	
	みかん			みかん 30	牛乳
9(土)	チキンライス	米 70	鶏肉 40	玉ねぎ 20 人参 10 コーン 6 グリンピース 3	おかし たべっ子どうぶつ
	白菜のツナ和え		ツナ 6	白菜 40 胡瓜 10 人参 6	
	ほうれん草のスープ			ほうれん草 20 玉ねぎ 8	
	りんご			りんご 30	牛乳
11(月)	ご飯	米 70			おかし マリービスケット
	ポークビーンズ	じゃがいも 20	豚肉 35 大豆 15	玉ねぎ 20 人参 10	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 35 コーン 8 人参 10	
	キャベツのスープ			キャベツ 20 玉ねぎ 8	
	オレンジ			オレンジ 30	牛乳
12(火)	ひじきの混ぜ込みご飯	米 70	ひじき 1 きざみ揚げ 10	人参 10 いんげん 10	かぼちゃ蒸しパン ホットケーキミックス 牛乳、上白糖 かぼちゃ
	赤魚の西京焼き		赤魚 60		
	ほうれん草の和え物			ほうれん草 25 キャベツ 25 人参 10	
	豆腐のすまし汁			豆腐 20 玉ねぎ 8	
	バナナ			バナナ 40	牛乳
13(水)	ご飯	米 70			スイートポテト さつまいも、牛乳 上白糖、バター
	厚揚げのそぼろ煮		厚揚げ 35 豚挽肉 35	玉ねぎ 30 人参 10 グリンピース 5	
	白菜のおかか和え		焼き竹輪 8	白菜 40 胡瓜 8 人参 10	
	小松菜の味噌汁			小松菜 20 玉ねぎ 8	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
14(木)	ご飯	米 70			おかし ホームパイ
	鶏肉のごまみそ焼き		鶏肉 80		
	切干大根の煮物		きざみ揚げ 8	切干大根 4 人参 10 干ししいたけ 0.5 いんげん 6	
	わかめのすまし汁		わかめ 0.4 豆腐 10		
	オレンジ			オレンジ 30	牛乳

日付(曜日)	献立名	材料名 熱や力になる	からだをつくる	体の調子を整える	15時おやつ
15(金)	醤油ラーメン	ラーメン 100 (卵不使用)	豚肉 35	玉ねぎ 15 キャベツ 20 もやし 10 人参 8	シュガートースト 食パン、グラニュー糖 バター
	さつまいもの甘煮	さつまいも 40			
	ひじきのマヨサラダ		ひじき 1.5 焼き竹輪 4	人参 10 コーン 8 いんげん 8	
	バナナ			バナナ 40	牛乳
16(土)	ご飯	米 70			おかし 前田クラッカー
	豚肉の生姜炒め		豚肉 55	玉ねぎ 30 人参 10	
	キャベツの甘酢和え			キャベツ 35 胡瓜 10 人参 10	
	じゃがいもの味噌汁	じゃがいも 20		玉ねぎ 8 ねぎ 2	
	りんご			りんご 30	牛乳
18(月)	ご飯	米 70			おかし 五穀ビスケット
	鶏肉の甘辛炒め	じゃがいも 15	鶏肉 40	玉ねぎ 30 人参 10 キャベツ 15 いんげん 6	
	白菜の和え物		焼き竹輪 6	白菜 40 胡瓜 10 人参 10	
	豆腐の味噌汁		豆腐 20 わかめ 0.2		
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
19(火)	ロールパン	ロールパン 40			いちご蒸しケーキ ホットケーキミックス 牛乳、上白糖 ストロベリーソース 生クリーム、いちご
	照り焼きハンバーグ		合挽肉 50 (豚肉・牛肉) 豆腐 15	玉ねぎ 15	
	マッシュポテト	じゃがいも 40			
	ブロッコリーの和え物		鶏ささみ 5	ブロッコリー 40 人参 10	
	ほうれん草のスープ			ほうれん草 20 玉ねぎ 8	
	ジョア		ジョア 80		牛乳
20(水)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 120	合挽肉 40 (豚肉・牛肉)	玉ねぎ 30 人参 20 マッシュルーム 10 グリンピース 8 トマト 10	きつねおにぎり 米、きざみ揚げ しょうゆ、上白糖 いりごま
	キャベツの和え物			キャベツ 35 人参 10 胡瓜 10	
	大根のスープ			大根 20 コーン 6	
	バナナ			バナナ 40	お茶
21(木)	ご飯	米 70			ちんすこう 小麦粉、上白糖 サラダ油
	さわらのごまだれ焼き		さわら 60		
	ひじきの煮物		ひじき 2.5 大豆 15 きざみ揚げ 10	人参 10 いんげん 7	
	小松菜のすまし汁			小松菜 20 玉ねぎ 8	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
22(金)	チキンカレー	米 70	鶏肉 40	玉ねぎ 30 人参 10 じゃがいも 20	おかし たべっ子どうぶつ
	ウインナー		ウインナー 20 (卵不使用)		
	コロコロサラダ	マヨネーズ 5 (卵不使用)		大根 30 人参 8 コーン 10 いんげん 6	
	オレンジ			オレンジ 30	牛乳
23(土)	ご飯	米 70			おかし エースコイン
	金平風煮	じゃがいも 25 こんにゃく 10	鶏肉 40	人参 10 ごぼう 20 グリンピース 5	
	いんげんの胡麻和え		焼き竹輪 8	いんげん 30 人参 10	
	白菜の味噌汁			白菜 20 大根 8	
	りんご			りんご 30	牛乳
25(月)	ご飯	米 70			麸のラスク 麸、バター、上白糖
	肉豆腐		豚肉 35 豆腐 20	玉ねぎ 20 人参 15 白菜 15	
	オクラとコーンの和え物			オクラ 30 コーン 10	
	ほうれん草の味噌汁		きざみ揚げ 5	ほうれん草 18 ねぎ 2	
	オレンジ			オレンジ 30	牛乳
26(火)	中華丼	米 70	豚肉 40	玉ねぎ 30 人参 15 チンゲン菜 10 白菜 10 干ししいたけ 0.5	おかし アンパンマン ソフトせんべい
	春雨サラダ	春雨 6	鶏ささみ 6	胡瓜 10 人参 10	
	わかめスープ		わかめ 0.4	もやし 8	
	バナナ			バナナ 40	牛乳
27(水)	ご飯	米 70			おかし ホームパイ
	鮭の塩焼き		鮭 60		
	大根のそぼろ煮		鶏挽肉 10	大根 40 グリンピース 6	
	豆腐のすまし汁		豆腐 20	玉ねぎ 8	
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 30	牛乳
28(木)	そぼろ丼	米 70	鶏挽肉 40	玉ねぎ 20 人参 20 コーン 15 いんげん 10	よいお年をお迎えください
	キャベツのおかか和え		焼き竹輪 8	キャベツ 35 人参 10	
	花麸の味噌汁	花麸 1		玉ねぎ 8 ねぎ 2	
	りんご			りんご 30	

☆乳児は１０時におやつがあります。
☆食材の価格や入荷状況、行事などにより記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
☆材料（食品名）の中には、調味料は記載しておりません。