

令和 5年度



12月給食献立表



認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)	
									主食	午前おやつ 午後おやつ
月	4 18	鶏肉の香味焼き チョレギサラダ ほうれん草のスープ	① 273kcal ② 25.1g ③ 3.1g ④ 1.5g	ごま油	鶏肉 海苔 卵	長ねぎ 人参 レタス トマト リーフレタス きゅうり ほうれん草 玉葱 バセリ	塩 酢 こしょう 中華だし しょうゆ コンソメ	★△△△ バナナ ビスケット 小魚	ほうれん草 うどん	牛乳 ウエハース 牛乳 バナナ ビスケット
火	5 19	チャプチェ風豚肉炒め 卵サラダ 中華スープ	① 319kcal ② 12.7g ③ 17.5g ④ 1.4g	油 ごま 春雨 三温糖 マヨネーズ	豚肉 卵	人参 玉葱 生姜 もやし にんにく レタス キャベツ トマト ピーマン 大根 長葱	しょうゆ 中華だし 和風だし	麦茶 ★ツカガカ きな粉パン	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★ツカガカ きな粉パン
水	6 20	鶏肉のすき焼風煮 わかめのナムル みかん	① 293kcal ② 19.5g ③ 9.8g ④ 1.6g	三温糖 ごま ごま油	鶏肉 わかめ	玉葱 人参 しいたけ 白菜 もやし きゅうり みかん	しょうゆ 酒 塩 中華だし	★△△△ ミニゼリー せんべい 小魚	ゆかり ごはん	牛乳 パイ 牛乳 ミネゼリ せんべい
木	7 21	白身魚の煮付 和風ツナマヨサラダ 豆腐と大根の味噌汁	① 274kcal ② 16.7g ③ 7.2g ④ 2.2g	三温糖 マヨネーズ	白身魚 シーチキン 木綿豆腐 味噌 煮干し	生姜 レタス 人参 トマト キャベツ ブロッコリー 大根 長葱	しょうゆ 塩 酒 和風だし	麦茶 7日★おにぎり 21日 はちみつ ゆずゼリー	ロールパン	牛乳 卵ボーロ 以上児と同じ
金	1 15	根菜と厚揚げのカレー 切干し大根サラダ チキンナゲット	① 373kcal ② 14.1g ③ 16.1g ④ 1.7g	三温糖 じゃが芋 油	豚肉 厚揚げ チキンナゲット 脱脂粉乳	玉葱 人参 れんこん 切干大根 ほうれん草 もやし	カレールー ソース ケチャップ 酢 塩 和風だし	麦茶 ★もちもち 人参ボール	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶★もちもち 人参ボール
土	2 16	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	★お誕生日会メニュー(11日) ♪チーズフォカッチャ ♪フライドチキン ♪野菜サラダ ♪コーンポタージュ おやつ ♪麦茶 ♪ココアカップケーキ						牛乳 卵ボーロ 麦茶 ミネゼリ せんべい	
月	25	ナポリタン 鶏キャベサラダ 根菜スープ	① 419kcal ② 15.3g ③ 18.0g ④ 1.6g	スパゲッティ ごま油 じゃが芋	ウインナー 鶏肉	人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ コーン缶 れんこん ごぼう 大根	ケチャップ 塩 コンソメ 鶏ガラだし	麦茶 ★スノー ボール	ナポリタン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★スノーボール
火	12 26	さばの味噌煮 さつま芋サラダ 豚汁	① 477kcal ② 25.1g ③ 18.9g ④ 2.3g	三温糖 さつま芋 マヨネーズ じゃが芋	さば ハム 味噌	人参 生姜 れんこん ごぼう ブロッコリー ほうれん草 長葱 大根	塩 酒 酢 和風だし	★△△△ みかん クラッカー 小魚	わかめ ごはん	牛乳 パイ 牛乳 みかん クラッカー
水	13 27	麻婆豆腐 春雨サラダ りんご	① 297kcal ② 13.1g ③ 11.1g ④ 0.8g	ごま油 春雨 三温糖	鶏肉 木綿豆腐 味噌	人参 長葱 レタス トマト ブロッコリー りんご	しょうゆ 酢 塩	麦茶 ヨーグルト パイ	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 パイ ヨーグルト
木	14 28	鶏の塩麴焼き オーロラサラダ わかめスープ	① 228kcal ② 14.9g ③ 7.7g ④ 1.6g	ごま じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 わかめ	白菜 人参 コーン缶 ブロッコリー 玉葱 もやし キャベツ	塩麴 ケチャップ	麦茶 14日★焼き芋 28日 ★さつま芋 フライ	ジャムパン	牛乳 卵ボーロ 以上児と同じ
金	8	チーズハンバーグ ほうれん草のごま和え 豆腐と卵スープ	① 326kcal ② 17.5g ③ 17.0g ④ 2.0g	パン粉 ごま 三温糖	豚肉 チーズ 木綿豆腐 卵	玉葱 もやし 人参 ほうれん草 大根 長葱 キャベツ	ケチャップ ソース 塩 しょうゆ 和風だし コンソメ	麦茶 ★ケークサレ	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ケークサレ
土	10 24	から揚げ 温野菜 野菜スープ	～★クリスマスメニュー★(22日)～ ♪フライドチキン ♪ブロッコリーサラダ ♪パンプキンスープ ※以上児は主食を持たせてください ★～おやつ～★ ♪麦茶 ♪デコレーションカップケーキ(以上児さんクッキング) 🍷エプロン、三角巾、マスクを持たせてください🍷						牛乳 卵ボーロ 麦茶 ミネゼリ せんべい	

★12月使用の旬の食材…ほうれん草、大根、白菜、長葱、ブロッコリー、みかん、ゆず

12月の旬の食材にはビタミンCや食物繊維が多く含まれており、疲労回復や食欲促進など風邪の予防にも役立ちます

※14日は焼き芋大会を行います。雨天時は15日に行います。

★手作りおやつ

※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。