

2023年(令和5年)

12月 献立表

<栄養士>林 歩美・小蔵 麗奈

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (金)	スパゲティミートソース	合シチ・ベーコン	スパゲティ・小麦粉・砂糖 マーガリン	玉葱・人参・干椎茸 ピーマン	牛 乳 クリームサンドせんべい
	ドレッシングサラダ 果 物	ウインナー	油	キャベツ・人参・胡瓜 りんご	カルピス ビスケット
2日 16日 (土)	鮭ごはん そうめんのすまし汁	鮭 鶏肉	胚芽米・麦 そうめん	人参・生椎茸・青葱	ジュース せんべい
4日 18日 (月)	ぶりごはん 炒り卵の花 さつまい	ぶり・もみのり おから・竹輪 豚肉・みそ	胚芽米・麦 こんにやく・砂糖・油 さつまいも	土生姜・大根・人参 人参・干椎茸・青葱 玉葱・もやし・小松菜	牛 乳 米菓子 お 茶 ピザトースト
	5日 19日 (火)	パン 豚肉のカレーソテー ヨーグルトサラダ 大根スープ	豚肉 ヨーグルト ベーコン	食パン 砂糖・油 マヨネーズ	人参・玉葱 キャベツ・胡瓜・みかん缶・レズン 大根・人参・パセリ
6日 20日 (水)	ごはん 鶏肉のバターしょうゆ焼き ごま和え 油揚げのすまし汁	鶏肉・バター 油揚げ	胚芽米・麦 ごま	玉葱・しめじ・えのき・ほうれん草 ブロッコリー・人参 人参・玉葱・白葱	牛 乳 ビスコ ジュース どら焼き・ゼリー
	7日 21日 (木)	ごはん 酢豚風煮 ナムル	合シチ・卵 桜えび	胚芽米・麦 じゃがいも・パン粉・油 片栗粉・砂糖 ごま油	玉葱・人参・生椎茸 ピーマン もやし・人参・胡瓜
8日 (金)	みそ煮込みうどん きゅうりと昆布の酢の物	鶏肉・厚揚げ・みそ しらす干・刻み昆布	うどん	人参・玉葱・ごぼう・えのき 青葱 胡瓜	牛 乳 ラムネ カルピス カレースナック
	22日 (金) ク リ ス マ ス	パン チキンフライ マセドアンサラダ ミニトマト コンソメスープ	ロールパン 片栗粉・油 じゃがいも・マヨネーズ	玉葱・ニンニク 人参・玉葱・胡瓜 ミニトマト キャベツ・人参・コン缶・ブロッコリー	ジュース せんべい 牛 乳 クリスマスケーキ

<1日平均> エネルギー:577kcal たんぱく質:24.3g 脂質:20.3g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
23日 (土)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	人参・大根	ジュース せんべい
	けんちん汁	豚肉・木綿豆腐・油揚げ	里芋・油		
11日 25日 (月)	ごはん		胚芽米・麦	土生姜 もやし・人参・ほうれん草 玉葱・青葱	牛 乳 ポテトスナック
	魚の生姜焼き	たら			ココアミルク クラッカー
	納豆和え わかめのすまし汁	納豆 わかめ	麩		
12日 26日 (火)	パ ン		食パン	人参・玉葱 キャベツ・胡瓜・ブロッコリー 生椎茸・えのき・小松菜	牛 乳 ゼリー
	コロケ	合シチ・卵	じゃがいも・小麦粉・パン粉・油		お 茶 みかん
	ごまマヨネーズサラダ きのこトウインナーのスープ	ウインナー	ごま・マヨネーズ		
13日 27日 (水)	ごはん		胚芽米・麦	人参・白葱・青葱・土生姜 ニンニク	牛 乳 ポリコーン
	マーボー豆腐 大学芋	木綿豆腐・豚シチ・みそ	片栗粉・砂糖・油 さつまいも・ごま・砂糖・油		ジュース クリームサンドクラッカー ラムネ
14日 28日 (木)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ 大根・人参・ごぼう・筍 干椎茸 キャベツ・人参	ジュース きなこウエハース
	筑前煮 甘酢和え	鶏肉・厚揚げ しらす干	砂糖		牛 乳 バナナケーキ
15日 (金)	弁 当 日				ジュース せんべい
					牛 乳 麩のラスク

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

*** みそ煮込みうどん *** 12月8日(金)の献立から

《材料》 子ども1人分

うどん	150g
鶏 肉	15
厚 揚	20
人 参	15
玉 葱	15
ごぼう	15
えのき	10
青 葱	4
だしかつお	2
み そ	15

【作り方】

- ①鶏肉は一口大、厚揚げは拍子切り、人参、玉葱は千切り、青葱は小口切り、えのきは2cmぐらいに切る。ごぼうはさがきにし、水にさらしてザルにあげ、水気を切る。
- ②かつおでだしをとり、人参、ごぼう、玉葱を入れて煮る。
- ③野菜が軟らかくなったら鶏肉を入れて、火が通ったら厚揚げ、えのきを入れる。
- ④みそで味付けし、最後に青葱を入れる。
- ⑤湯通ししたうどんを器に入れ、④をかける。

