



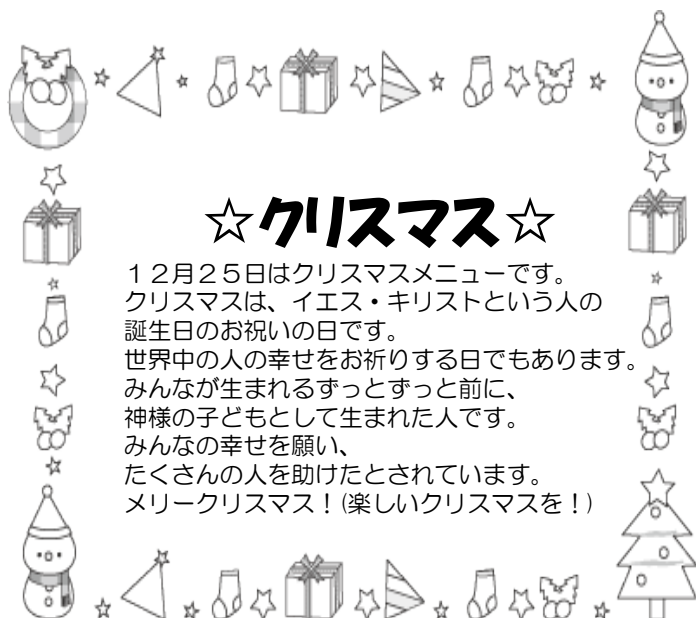
12月給食献立

2023年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

| 日 | 曜日 | 栄養価 | 乳児 | 幼児 | 朝のおやつ (0~2歳対象) | 昼食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|----|----|-----------|------|------|--------------------|----------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | 赤・血や肉を作る | 緑・体の調子を整える | 黄・熱や力の元になる |
| 1 | 金 | エネルギーkcal | 374 | 452 | 牛乳 バナナ | きざみうどん 大根のさっぱり和え みかん | 牛乳 きなこサンド | 豚肉 揚げ 牛乳 きな粉 | えのき・人参 ねぎ・大根 わかめ みかん | うどん・しょうゆ ポン酢・上白糖 食パン マーガリン |
| | | たんぱく質g | 16.5 | 18.9 | | | | | | |
| | | 脂質g | 13.8 | 14.2 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1 | 1.5 | | | | | | |
| 2 | 土 | エネルギーkcal | 416 | 488 | 牛乳 ハッピーターン | 焼きそば かぼちゃの味噌汁 黄桃 | 牛乳 ぼたぼた焼き 源氏パイ | 豚肉 粉かつお 味噌 牛乳 | キャベツ・玉ねぎ 人参・青のり かぼちゃ・ねぎ 黄桃缶 | 焼きそば・なたね油 焼きそばソース・お好みソース しょうゆ ぼたぼた焼・源氏パイ |
| | | たんぱく質g | 15.9 | 17.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 15 | 16 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.6 | 2 | | | | | | |
| 4 | 月 | エネルギーkcal | 545 | 600 | 牛乳 たべっこベイビー | 親子丼 切干大根と青菜のごま和え さつま揚げの味噌汁 | 牛乳 ふのラスク | 鶏卵 鶏肉 さつま揚げ 味噌・牛乳 | 玉ねぎ・みつば 切干し大根・小松菜 人参 | 米・上白糖・みりん しょうゆ・酒・ごま おつゆ麩・なたね油 上白糖 |
| | | たんぱく質g | 20.7 | 22.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 20.4 | 21.4 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.5 | 1.7 | | | | | | |
| 5 | 火 | エネルギーkcal | 517 | 550 | 牛乳 マリー | かみかみライス 白身魚の西京焼き ひじき煮 すまし汁 | 牛乳 プリン 星たべよ | 大豆・ちりめんじゃこ ホキ 白味噌・揚げ 牛乳 | 青のり・ブロッコリー ひじき・グリーンピース 人参・玉ねぎ えのき・ねぎ | 米・しょうゆ・みりん なたね油・上白糖 プリンミックス 星たべよ |
| | | たんぱく質g | 23.3 | 23.6 | | | | | | |
| | | 脂質g | 15.4 | 15.4 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.9 | 2.5 | | | | | | |
| 6 | 水 | エネルギーkcal | 582 | 633 | 牛乳 ビスコ | ご飯 五目豆腐 白菜のさっぱり和え じゃが芋の味噌汁 | 牛乳 ココアクッキー | 木綿豆腐 豚ミンチ 味噌 牛乳 | チンゲン菜・人参 干し椎茸・白菜 コーン・玉ねぎ ねぎ | 米・しょうゆ・上白糖 酒・なたね油・片栗粉 ポン酢・じゃが芋 小麦粉・ココア・無塩バター |
| | | たんぱく質g | 18.3 | 19.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 23.9 | 25 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.5 | 1.7 | | | | | | |
| 7 | 木 | エネルギーkcal | 488 | 477 | 牛乳 バナナ | ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ みかん缶 | お茶 たぬきおにぎり | 牛肉 コンソメ | 玉ねぎ・人参 マッシュルーム・ブロッコリー キャベツ・パプリカ・コーン みかん缶・ねぎ | ロールパン・じゃが芋 ビーフシチュールー 和風ドレッシング・米 しょうゆ・みりん・天かす |
| | | たんぱく質g | 16.8 | 15.6 | | | | | | |
| | | 脂質g | 11.9 | 9.1 | | | | | | |
| | | 塩分g | 2.1 | 2.5 | | | | | | |
| 8 | 金 | エネルギーkcal | 512 | 540 | 牛乳 サラダせん | ご飯 豚肉の甘辛煮 ほうれん草のツナ和え かぼちゃの味噌汁 | 牛乳 きな粉蒸しパン | 豚肉 ツナ 味噌・牛乳 きな粉 | 玉ねぎ・人参・大根 グリーンピース ほうれん草 かぼちゃ・ねぎ | 米・上白糖 みりん しょうゆ ホットケーキミックス |
| | | たんぱく質g | 21.8 | 23.8 | | | | | | |
| | | 脂質g | 15.6 | 14.1 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.6 | 1.9 | | | | | | |
| 9 | 土 | エネルギーkcal | 357 | 449 | 牛乳 ハッピーターン | 五目うどん ブロッコリーのおかか和え パイン缶 | 牛乳 サラダせん ビスコ | 豚肉 チャンポンスライス 糸かつお 牛乳 | 玉ねぎ・人参 ねぎ ブロッコリー パイン缶 | うどん・しょうゆ みりん・上白糖 サラダせん ビスコ |
| | | たんぱく質g | 15.5 | 17.9 | | | | | | |
| | | 脂質g | 13.2 | 13.4 | | | | | | |
| | | 塩分g | 0.9 | 1.2 | | | | | | |
| 11 | 月 | エネルギーkcal | 571 | 631 | 牛乳 たべっこベイビー | 鶏そぼろ丼 大根の昆布和え わかめの味噌汁 | 牛乳 フライドポテト | 鶏ミンチ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ・ほうれん草 人参・のり・大根 塩昆布・わかめ ねぎ | 米・しょうゆ・上白糖 みりん・片栗粉 なたね油・カットポテト 植物油 |
| | | たんぱく質g | 20.3 | 21.7 | | | | | | |
| | | 脂質g | 20.8 | 22 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.8 | 2.1 | | | | | | |
| 12 | 火 | エネルギーkcal | 494 | 562 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 メンチカツ 豆菜サラダ 湯葉のすまし汁 | 牛乳 杏仁豆腐 | メンチカツ 大豆・ツナ 湯葉 牛乳 | ケチャップ・キャベツ 小松菜・人参 玉ねぎ・みつば パイン缶・黄桃缶 | 米・植物油 とんかつソース・ごまだれ しょうゆ 杏仁豆腐 |
| | | たんぱく質g | 16.8 | 18.5 | | | | | | |
| | | 脂質g | 16.8 | 18.4 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.3 | 1.7 | | | | | | |
| 13 | 水 | エネルギーkcal | 376 | 355 | 牛乳 ビスコ | ご飯 牛肉のすき煮 インゲンの和え物 もやしの味噌汁 | お茶 うどんのおやき | 牛肉 木綿豆腐・揚げ 味噌・鶏卵 粉かつお | 白菜・玉ねぎ えのき・人参 インゲン もやし・ねぎ | 米・糸こんにやく しょうゆ・上白糖 みりん・うどん・小麦粉 めんつゆ・ポン酢・ごま油 |
| | | たんぱく質g | 16.3 | 15.9 | | | | | | |
| | | 脂質g | 8.9 | 5.1 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.4 | 1.7 | | | | | | |
| 14 | 木 | エネルギーkcal | 547 | 581 | 牛乳 サラダせん | ご飯 白身魚の照り焼き かぼちゃサラダ えのきの味噌汁 | 牛乳 抹茶ちんすこう | ホキ 味噌 牛乳 | 小松菜・かぼちゃ ミックスベジタブル 玉ねぎ えのき・ねぎ | 米・しょうゆ・みりん 上白糖・酒・エッグケア 小麦粉・片栗粉・上白糖 グリーンティ・なたね油 |
| | | たんぱく質g | 19.5 | 19.1 | | | | | | |
| | | 脂質g | 19.6 | 18.9 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.5 | 1.7 | | | | | | |
| 15 | 金 | エネルギーkcal | 570 | 615 | 牛乳 バナナ | カレーライス コーンサラダ オレンジ | 牛乳 ジャムクラッカーサンド | 牛肉 牛乳 | 玉ねぎ・人参 キャベツ コーン オレンジ | 米・じゃが芋 カレールー・なたね油 和風ドレッシング 全粒粉クラッカー・いちごジャム |
| | | たんぱく質g | 18.1 | 19.2 | | | | | | |
| | | 脂質g | 18.1 | 18.6 | | | | | | |
| | | 塩分g | 2.3 | 2.8 | | | | | | |
| 16 | 土 | エネルギーkcal | 508 | 598 | 牛乳 ぱりんこ | ピラフ 具だくさんスープ 黄桃 | 牛乳 源氏パイ ハッピーターン | 鶏肉 コンソメ 牛乳 | 玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 黄桃缶 | 米・なたね油 じゃが芋・しょうゆ 源氏パイ ハッピーターン |
| | | たんぱく質g | 16.6 | 17.5 | | | | | | |
| | | 脂質g | 16.4 | 18.6 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.1 | 1.2 | | | | | | |

| 日 | 曜日 | 栄養価 | 乳児 | 幼児 | 朝のおやつ (0~2歳対象) | 昼食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|----|----|-----------|-------|------|-------------------|---------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| | | | | | | | | 赤: 血や肉を作る | 緑: 体の調子を整える | 黄: 熱や力の元になる |
| 18 | 月 | エネルギーkcal | 405 | 412 | 牛乳 たべっこベイビー | ご飯 鯖の香味焼き 切干大根の煮物 麩のすまし汁 | お茶 たこ焼き | さば 揚げ 粉かつお | しょうが・ねぎ 切干し大根・人参 干し椎茸・玉ねぎ みつば・青のり | 米・しょうゆ・上白糖 酒・ごま油・みりん なたね油・おつゆ麩 たこ焼き・とんかつソース |
| | | たんぱく質g | 17.9+ | 16.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 12.3 | 9.7 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.5 | 1.9 | | | | | | |
| 19 | 火 | エネルギーkcal | 538 | 592 | 牛乳 マリー | ご飯 マーボー春雨 焼売 野菜スープ | 牛乳 シュガーパイ | 豚肉・チキンスープ 味噌 焼売 牛乳 | しょうが・チンゲン菜 たけのこ・干し椎茸 人参・ねぎ コーン | 米・春雨・なたね油 ごま油・しょうゆ・上白糖 みりん・片栗粉 パイシート・グラニュー糖 |
| | | たんぱく質g | 19.3 | 21 | | | | | | |
| | | 脂質g | 19.5 | 20.3 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.9 | 2.2 | | | | | | |
| 20 | 水 | エネルギーkcal | 386 | 383 | 牛乳 ビスコ | ちゃんぽんめん ブロッコリーのごま和え 黄桃缶 | お茶 じゃこおかかおにぎり | 豚肉 チャンボンスライス 糸かつお ちりめんじゃこ | 玉ねぎ・もやし・キャベツ 人参・ねぎ ブロッコリー 黄桃缶 | 中華そば・白湯スープ ごま・しょうゆ 上白糖 米 |
| | | たんぱく質g | 16.4 | 16.2 | | | | | | |
| | | 脂質g | 9.2 | 5.5 | | | | | | |
| | | 塩分g | 2.7 | 3.1 | | | | | | |
| 21 | 木 | エネルギーkcal | 442 | 464 | 牛乳 バナナ | ご飯 豚肉の生姜炒め 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁 | 牛乳 チーズ蒸しパン | 豚肉・ツナ 絹ごし豆腐 牛乳 チーズ | 玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが 小松菜 みつば | 米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油 ホットケーキミックス |
| | | たんぱく質g | 18.4 | 19.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 13.6 | 13.3 | | | | | | |
| | | 塩分g | 0.9 | 1.3 | | | | | | |
| 22 | 金 | エネルギーkcal | 573 | 633 | 牛乳 サラダせん | ☆お誕生日会☆ ご飯 かぼちゃコロケ ポパイサラダ コンソメスープ | 牛乳 ココアプリンアラモード | ツナ コンソメ 牛乳 ホイップ | ケチャップ・キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ・しめじ パセリ 黄桃缶 | 米・かぼちゃコロケ 植物油・とんかつソース エッグケア しょうゆ ココア・プリンミックス |
| | | たんぱく質g | 14.7 | 15.4 | | | | | | |
| | | 脂質g | 22.5 | 23 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.5 | 1.9 | | | | | | |
| 23 | 土 | エネルギーkcal | 452 | 490 | 牛乳 ハッピーターン | 中華丼 チンゲン菜のスープ みかん缶 | 牛乳 星たべよ ラムネ | 豚肉 チキンスープ 牛乳 | 玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 チンゲン菜 みかん缶 | 米・なたね油 みりん・しょうゆ・片栗粉 星たべよ ラムネ |
| | | たんぱく質g | 15.5 | 15.7 | | | | | | |
| | | 脂質g | 12.3 | 10.9 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.3 | 1.5 | | | | | | |
| 25 | 月 | エネルギーkcal | 590 | 668 | 牛乳 たべっこベイビー | ☆クリスマス会☆ ケチャップライス 鶏の唐揚げ 大根サラダ コンソメスープ | 牛乳 クリスマスケーキ | コンソメ 鶏肉 牛乳 鶏卵 ホイップ | コーン・グリーンピース ケチャップ・しょうが ブロッコリー・大根・人参 きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・黄桃缶・パイ缶 | 米・しょうゆ・みりん 片栗粉・植物油 青いそドレッシング 小麦粉 なたね油・上白糖 |
| | | たんぱく質g | 20 | 22.8 | | | | | | |
| | | 脂質g | 23.5 | 26.9 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.9 | 2.5 | | | | | | |
| 26 | 火 | エネルギーkcal | 508 | 576 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 白身魚のごま醤油焼き がんもの煮物 わかめのすまし汁 | 牛乳 プレーンクッキー | ホキ 小判型がんと 牛乳 | ほうれん草 インゲン・人参 玉ねぎ わかめ | 米・しょうゆ・みりん 上白糖・ごま 小麦粉・片栗粉 マーガリン |
| | | たんぱく質g | 21.2 | 23 | | | | | | |
| | | 脂質g | 16.9 | 19.9 | | | | | | |
| | | 塩分g | 1.2 | 1.6 | | | | | | |
| 27 | 水 | エネルギーkcal | 551 | 598 | 牛乳 ビスコ | ハヤシライス カリフラワーのサラダ みかん缶 | 牛乳 ポップコーン | 牛肉 コンソメ ツナ 牛乳 | マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ カリフラワー みかん缶 | 米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー ハヤシフレーク ごまだれ・ポップコーン |
| | | たんぱく質g | 18.4 | 19.5 | | | | | | |
| | | 脂質g | 17.9 | 17.6 | | | | | | |
| | | 塩分g | 2.1 | 2.6 | | | | | | |
| 28 | 木 | エネルギーkcal | 210 | 216 | 牛乳 サラダせん | お弁当会 | 牛乳 源氏パイ ぼたぼた焼き | 牛乳 | | 源氏パイ ぼたぼた焼 |
| | | たんぱく質g | 7.6 | 6.6 | | | | | | |
| | | 脂質g | 11.8 | 11.6 | | | | | | |
| | | 塩分g | 0.4 | 0.4 | | | | | | |



☆クリスマス☆

12月25日はクリスマスメニューです。
 クリスマスは、イエス・キリストという人の
 誕生日のお祝いの日です。
 世界中の人の幸せをお祈りする日でもあります。
 みんなが生まれるずっとずっと前に、
 神様の子どもとして生まれた人です。
 みんなの幸せを願い、
 たくさんの人を助けたとされています。
 メリークリスマス！(楽しいクリスマスを！)

はしの使い方

はしにはいろいろな使い方があります。

- ・挟む (ソバを挟む)
- ・混ぜる (卵を混ぜる)
- ・切る (半分に切る)
- ・ほぐす (魚をほぐす)
- ・くるむ (のりでご飯をくるむ) などです。

子どもといっしょに
 いろいろな使い方を確認しましょう。

