

# 🍷 12月 給食献立表 🍷

令和 5年

博愛保育園

日	曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる	三歳未満児 5才未満児 単位	三歳未満児 5才未満児 単位
1	金	コッパン ポークビーンズ ほうれん草のサラダ 毎日ドリブシヨーグルト	牛乳 ふかし芋 牛乳 ねぎ味噌じゃこおにぎりおやつ	・ぶたもも肉・大豆水煮缶詰 ・毎日ドリブシヨーグルト ・普通牛乳・しらす干し ・淡色辛みそ	・コッパン・じゃがいも ・調合油・三温糖・いりごま ・マヨネーズ・さつまいも ・精白米・ごま油	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・冷凍コーン・長ねぎ	580kcal 2.0g	522kcal 1.6g
4	月	麦ご飯 鯖の味噌煮 ひじきとキャベツのサラダ 白菜のすまし汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ジャムサンド	・さば・淡色辛みそ ・ベーコン・普通牛乳	・精白米・押麦・三温糖 ・マヨネーズ・お子様せんべい ・食パン	・しょうが・乾ひじき・たまねぎ ・キャベツ・冷凍コーン・はくさい ・青ねぎ・いちごジャム	574kcal 1.7g	487kcal 1.4g
5	火	わかめごはん えびカツレツ きゅうりとちりめんの酢の物 パイン缶	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 パナナ	・蒸しかまぼこ・チーズ ・しらす干し・普通牛乳	・精白米・調合油 ・三温糖・じゃが芋	・きゅうり・カットわかめ ・パナナ	522kcal 1.3g	414kcal 1.0g
6	水	ごはん 肉豆腐 大根ときゅうりのツナ和え みかん	牛乳 りんご 牛乳 お米でスイートポテト	・ぶたもも肉・木綿豆腐 ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳	・精白米・しらたき・調合油 ・三温糖・マヨネーズ ・お米でスイートポテト	・ごぼう・たまねぎ・はくさい ・にんじん・だいこん・きゅうり ・冷凍コーン・みかん・りんご	574kcal 0.8g	490kcal 0.6g
7	木	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆煮 じゃが芋と青梗菜の味噌汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 ゆかりおにぎり	・ぎんざげ・大豆水煮缶詰 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・生いも板こんにゃく ・三温糖・じゃがいも	・ごぼう・乾しいたけ・長ねぎ ・チンゲンサイ・にんじん ・ゆかり(ゆりかけ)	556kcal 1.2g	440kcal 0.9g
8	金	ごはん 筑前煮 ブロッコリーのじゃこ和え 玉ねぎとあげの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 麩のラスク	・若鶏もも肉・しらす干し ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・冷凍さといも ・生いも板こんにゃく・調合油 ・三温糖・ごま油・さつまいも ・有塩バター	・にんじん・だいこん・れんこん ・チンゲンサイ・ブロッコリ ・たまねぎ・青ねぎ・カットわかめ	516kcal 1.7g	454kcal 1.3g
9	土	お弁当	牛乳 星食べよ 牛乳 お子様せんべい	・普通牛乳	・星たべよ・お子様せんべい			
11	月	わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き いんげんのごまネーズ和え 大根と人参の味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ソファール元気ヨーグルト 牛乳 マリービスケット	・わかめご飯の素 ・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳・ソファール	・精白米・片栗粉・マヨネーズ ・いりごま・お子様せんべい ・ビスケット	・マーマレード・さやいんげん ・にんじん・だいこん・青ねぎ	493kcal 1.3g	462kcal 1.2g
12	火	ごはん 赤魚の煮つけ 蒸しキャベツと人参のサラダ 豆腐の味噌汁 パナナ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 マカロニきな粉	・あかうお・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・三温糖・なたね油 ・マカロニ・スバグティ	・しょうが・キャベツ・にんじん ・コーン缶詰粒・乾わかめ・なめこ ・青ねぎ・パナナ・冷凍くりかぼちゃ	520kcal 1.5g	445kcal 1.1g
13	水	ソース焼きそば 大根の煮物 オレンジ	牛乳 りんご 牛乳 チーズおにぎり	・ぶたもも肉・生揚げ ・普通牛乳 ・プロセスチーズ ・かつお節	・中華めん・調合油・三温糖 ・精白米	・キャベツ・たまねぎ ・りよくとうもろし・にんじん ・青ピーマン・だいこん・オレンジ ・りんご	462kcal 1.1g	391kcal 0.8g
14	木	《お誕生日会》 赤飯 鶏肉の竜田揚げ スバグティサラダ きのこ卵のスープ	牛乳 星食べよ 牛乳 簡単マーブルケーキ	・あずき・若鶏もも肉 ・ローズハム・鶏卵 ・普通牛乳・調整豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・片栗粉・調合油 ・マカロニ・スバグティ ・マヨネーズ・星たべよ ・ホットケーキミックス	・しょうが・レタス・きゅうり ・にんじん・冷凍コーン・ぶなしめ ・えのきたけ・たまねぎ・みかん缶詰	668kcal 1.4g	575kcal 1.3g
15	金	マーボー丼 ナムル パイン缶	牛乳 蒸し人参 牛乳 かぼちゃのケーキ	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・ごま油・いりごま ・ホットケーキミックス	・にら・ほうれんそう・冷凍コーン ・にんじん・冷凍くりかぼちゃ ・パイン缶	588kcal 1.4g	483kcal 1.2g
18	月	麦ご飯 きんぴら肉団子 切干大根の煮物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ハニーパン	・FMうす味きんぴら肉団子 ・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・押麦・三温糖 ・じゃがいも・お子様せんべい ・食パン・有塩バター ・はちみつ	・切干しいたけ・にんじん ・キャベツ・青ねぎ	525kcal 1.7g	458kcal 1.5g
19	火	《食育の日》 ちらしずし 星のコロッケ キャベツのごまネーズ和え みかん	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 大学芋	・しらす干し ・蒸しかまぼこ・凍り豆腐 ・グリーンピース・錦糸卵 ・てんぷ・焼き竹輪 ・普通牛乳	・精白米・三温糖 ・ほしのコロッケ・調合油 ・マヨネーズ・いりごま ・さつまいも	・にんじん・乾しいたけ・キャベツ ・みかん・冷凍くりかぼちゃ	660kcal 2.1g	534kcal 1.5g
20	水	ごはん あじのムニエル じゃが芋と鶏肉の煮物 チーズ	牛乳 りんご 牛乳 ぼたぼた焼き	・あじ・鶏もも肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・バター ・三温糖・じゃが芋 ・ぼたぼた焼き	・にんじん・さやいんげん ・りんご	563kcal 1.3g	454kcal 1.1g
21	木	ポークカレー 白菜の甘酢和 えりんご	牛乳 蒸し人参 牛乳 ピザトースト	・ぶたもも肉・削り節 ・普通牛乳 ・チェダーチーズ	・精白米・じゃがいも ・カレーパウダー・三温糖・食パン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・はくさい・りんご・にんじん ・青ピーマン・トマト	538kcal 2.1g	434kcal 1.6g
22	金	《クリスマス会》 チキンライス もみの木ハンバーグ 人参 ブロッコリー わかめスープ	牛乳 ふかし芋 牛乳 クリスマスイちご のケーキ	・若鶏もも肉 ・普通牛乳 ・もみの木ハンバーグ	・精白米・有塩バター ・さつまいも ・お米でクリスマスいちごケーキ	・トマトケチャップ ・ブロッコリー・カットわかめ ・たまねぎ・にんじん	593kcal 1.5g	526kcal 1.2g
23	土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 カルシウムせん	・普通牛乳	・お子様せんべい ・カルシウムせんべい			
25	月	ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 チーズトースト	・さば・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・三温糖 ・お子様せんべい・食パン	・冷凍くりかぼちゃ・しょうが ・なめこ・青ねぎ	579kcal 1.7g	488kcal 1.5g
26	火	ごはん 鮭のカレー照り焼き 大豆サラダ 白菜とあけの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 人参フレンドトースト	・さけ・大豆水煮缶詰 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・薄力粉・三温糖 ・ごま油・食パン・有塩バター	・キャベツ・にんじん・きゅうり ・冷凍コーン・はくさい・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ	534kcal 1.8g	446kcal 1.4g
27	水	けんちんうどん さつま芋の天ぷら みかん	牛乳 りんご 牛乳 おはぎ	・ぶたもも肉・木綿豆腐 ・普通牛乳・きな粉	・ゆでうどん・調合油 ・さつまいも・天ぷら粉 ・精白米・もち米・三温糖	・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ・みかん・りんご	565kcal 1.4g	461kcal 1.0g
28	木	ごはん クリームシチュー キャベツのごま酢和え プチゼリー	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ばなのスティックケ ーキ	・若鶏もも肉・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・いりごま・三温糖 ・果汁100%ゼリー ・お子様せんべい ・お米でバナナのスティックケ ーキ	・たまねぎ・にんじん・冷凍コーン ・マッシュルーム水煮缶・キャベツ	537kcal 1.7g	492kcal 1.5g

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。  
 ※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこ・コッパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれない食品を使用しています。  
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。  
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。