

# 令和5年 12月 献立表

シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食					15時の おやつ	補食
		献立名および材料名						
1 金	牛乳 ベジタブルせんべい	じゃじゃ丼 鶏ひき肉 トマト 胡瓜 長ネギ	里芋の野菜あんかけ 里芋 人参 小松菜 きくらげ	バナナ	味噌汁 エリンギ ごぼう	ご飯	牛乳 アイスボックスクッキー	麦茶 焼うどん
2 土	牛乳 ミレービスケット	鮭レタスチャーハン 鮭 レタス コーン 万能ねぎ 人参 かまぼこ		ヨーグルト	中華スープ わかめ えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	
4 月	牛乳 クラッカー	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 しめじ こんにゃく 長葱 玉ねぎ		りんご	すまし汁 小松菜 白菜	雑穀米	牛乳 ポップコーン	麦茶 チャーハン
5 火	牛乳 ミレービスケット	鰯大根 鰯 大根	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	みかん	味噌汁 さつま芋 玉葱	ゆかりご飯	牛乳 チーズスティックパン	麦茶 焼きそば
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	中華風芋煮 鶏もも肉 里芋 春雨 しめじ 舞茸 えのき 万能ねぎ		ヨーグルト	すまし汁 人参 大根	麦ご飯	牛乳 パンナコッタ	麦茶 おにぎり
7 木	牛乳 うの花揚げ	シュウマイ お肉 玉葱	白菜の和え物 白菜 ほうれん草 人参 油揚げ	バナナ	味噌汁 カブ カブの葉	雑穀米	牛乳 フライドポテト	麦茶 焼うどん
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	タラの唐揚げ タラ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん こんにゃく	みかん	すまし汁 板麩 長ネギ	麦ご飯	牛乳 メロンパンスコーン	麦茶 混ぜご飯
9 土	牛乳 ミレービスケット	焼きそば 中華麺 ピーマン お肉 キャベツ もやし きくらげ 長葱 人参		りんご	すまし汁 三つ葉 かまぼこ		牛乳 おせんべい	
11 月	牛乳 クラッカー	冬野菜のかき揚げ丼 レンコン ごぼう さつま芋 人参 玉葱	厚揚げのそぼろあんかけ 厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 万能ねぎ	ヨーグルト	味噌汁 青梗菜 舞茸	ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 焼きそば
12 火	牛乳 ミレービスケット	クリームシチュー 鶏もも 南瓜 じゃが芋 人参 玉葱	温野菜 ブロッコリー カリフラワー トマト	バナナ		食パン	麦茶 混ぜご飯	麦茶 ピラフ
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	スパゲッティミートソース パスタ 挽肉 人参 玉葱 にんにく	ポテトサラダ じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜	みかん	コンソメスープ キャベツ えのき		牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼うどん
14 木	牛乳 うの花揚げ	鮭の漬け焼き 鮭	切干大根の煮物 切干大根 いんげん 人参 さつま揚げ	りんご	すまし汁 ほうれん草 もやし	雑穀米	牛乳 ふかし芋	麦茶 混ぜご飯
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	じゃじゃ丼 鶏ひき肉 トマト 胡瓜 長ネギ	里芋の野菜あんかけ 里芋 人参 小松菜 きくらげ	バナナ	味噌汁 エリンギ ごぼう	ご飯	牛乳 高野ドーナツ	麦茶 焼きそば
16 土	牛乳 ミレービスケット	鮭レタスチャーハン 鮭 レタス コーン 万能ねぎ 人参 かまぼこ		ヨーグルト	中華スープ わかめ えのき	ご飯	牛乳 おせんべい	
18 月	牛乳 クラッカー	肉豆腐 お肉 豆腐 人参 しめじ こんにゃく 長葱 玉ねぎ		りんご	すまし汁 小松菜 白菜	麦ご飯	牛乳 ポップコーン	麦茶 おにぎり
19 火	牛乳 ミレービスケット	鰯大根 鰯 大根	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	みかん	味噌汁 さつま芋 玉葱	ゆかりご飯	牛乳 チーズスティックパン	麦茶 焼うどん
20 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	中華風芋煮 鶏もも肉 里芋 春雨 しめじ 舞茸 えのき 万能ねぎ		ヨーグルト	すまし汁 人参 大根	雑穀米	牛乳 パンナコッタ	麦茶 チャーハン
21 木	牛乳 うの花揚げ	タラの唐揚げ タラ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん こんにゃく	バナナ	味噌汁 カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 メロンパンスコーン	麦茶 焼きそば
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	クリスマスメニュー					牛乳 クリスマススイーツ	麦茶 混ぜご飯
23 土	牛乳 ミレービスケット	焼きそば 中華麺 ピーマン お肉 キャベツ もやし きくらげ 長葱 人参		みかん	すまし汁 三つ葉 かまぼこ		牛乳 おせんべい	
25 月	牛乳 クラッカー	冬野菜のかき揚げ丼 レンコン ごぼう さつま芋 人参 玉葱	厚揚げのそぼろあんかけ 厚揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉 万能ねぎ	りんご	味噌汁 青梗菜 舞茸	ご飯	牛乳 ホットケーキ	麦茶 焼うどん
26 火	牛乳 ミレービスケット	クリームシチュー 鶏もも 南瓜 じゃが芋 人参 玉葱	温野菜 ブロッコリー カリフラワー トマト	バナナ		食パン	麦茶 おかし 小魚	麦茶 おにぎり
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鮭の漬け焼き 鮭	切干大根の煮物 切干大根 いんげん 人参 さつま揚げ	ヨーグルト	すまし汁 ごぼう 長ネギ	雑穀米	牛乳 ふかし芋	麦茶 焼きそば
28 木	牛乳 うの花揚げ	八宝菜 お肉 白菜 人参 きくらげ しめじ 厚揚げ 青梗菜 たけのこ		みかん	中華スープ わかめ 大根	麦ご飯	牛乳 高野ドーナツ	麦茶 ピラフ

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごとなります

※完了食の場合、主食は軟飯となります

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 577kcal      ・たんぱく質 22.0g      ・脂質 16.9g  
 ・カルシウム 262mg      ・食塩 1.4g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります