

令和5年度12月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	15	金	牛乳 クラッカー 麦ごはん 肉じゃが チンゲン菜のツナ和え みそ汁(大根) パナナ	牛乳 にんじんブリッツ	米 油 じゃがいも 白滝 三温糖 上白糖 ごま油 薄力粉	豚小間肉 ツナ みそ 牛乳 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ いんげん チンゲン菜 もやし とうもろこし 大根 なめこ りんご	525kcal	16.7g	1.4g
2	16	土	牛乳 コーンスナック 焼きそば きゅうりの中華和え わかめスープ オレンジ	牛乳 バターコーンライス	蒸し中華麺 上白糖 油 ごま油 米 バター	ウインナー ハム わかめ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 青のり きゅうり もやし 万能ねぎ オレンジ とうもろこし	528kcal	15.2g	2.7g
4	18	月	牛乳 クラッカー マーボー豆腐丼 もやしのナムル 卵スープ りんご	牛乳 麩のラスク	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 麩 バター 上白糖	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 ベーコン たまご 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 人参 干し椎茸 もやし きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ ほうれん草 りんご	541kcal	19.8g	2.4g
5	19	火	牛乳 コーンスナック 大根とツナの Pasta ブロッコリーときのこのサラダ ベーコンスープ オレンジ	牛乳 青菜ごはん	スパゲティ オリーブオイル 上白糖 三温糖 ごま油 米 油	ツナ ベーコン 牛乳 豚小間肉	大根 きざみのり ブロッコリー しめじ エリンギ ねぎ キャベツ 人参 オレンジ 生姜 小松菜	526kcal	19.7g	2.7g
6	20	水	牛乳 ビスケット 麦ごはん 鶏肉の梅煮 納豆和え みそ汁(かぶ) パナナ	牛乳 シュガーパイ	米 押麦 三温糖 パイ生地 グラニュー糖	鶏もも肉 ひきわり納豆 油揚げ みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 えのき かぶ パナナ	532kcal	22.8g	1.6g
7	21	木	牛乳 コーンクッキー 食パン 白菜と肉団子のシチュー コールスローサラダ みかん	牛乳 わかめおにぎり	食パン 片栗粉 油 薄力粉 バター 上白糖 米	豚ひき肉 牛乳 みそ ハム わかめ しらす	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり みかん 昆布	546kcal	18.7g	2.6g
8	22	金	牛乳 クラッカー ごはん 鮭のみりん漬け焼き きんぴら煮 すまし汁(豆腐) りんご	牛乳 レーズン蒸しパン	米 油 三温糖 ごま油 白いりごま 上白糖 薄力粉	鮭 絹豆腐 みそ 牛乳	れんこん ごぼう 人参 いんげん ほうれん草 ねぎ りんご 昆布	542kcal	22.2g	1.6g
			牛乳 クラッカー ▲冬至▲ 麦ごはん 鮭の幽庵焼き きんぴら煮 そうめん汁 りんご	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 油 三温糖 ごま油 白いりごま そうめん 上白糖 薄力粉	鮭 牛乳	ゆず れんこん ごぼう 人参 いんげん 万能ねぎ りんご かぼちゃ 昆布	549kcal	21.8g	2.0g
9	23	土	牛乳 せんべい 親子丼 白菜の塩昆布和え みそ汁(小松菜) オレンジ	牛乳 手作りクッキー	米 上白糖 薄力粉 バター	鶏もも肉 たまご みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 塩昆布 小松菜 えのき オレンジ	575kcal	21.7g	2.4g
11	25	月	牛乳 クラッカー ごはん 和風ハンバーグ ごま酢和え(キャベツ) みそ汁(じゃが芋) パナナ	牛乳 2色コッペ (あんバター・いちご)	米 パン粉 上白糖 片栗粉 三温糖 白すりごま じゃが芋 コッペパン バター	豚ひき肉 みそ 牛乳 こしあん	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ パナナ いちごジャム	590kcal	20.2g	1.6g
			牛乳 クラッカー ▲クリスマス▲ カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ マカロニスープ パナナ	牛乳 ココアケーキ	米 バター 油 片栗粉 じゃがいも マヨドレ マカロニ 薄力粉 ココアパウダー	ウインナー 鶏もも肉 牛乳 豆乳 生クリーム	とうもろこし グリンピース 人参 生姜 きゅうり キャベツ パナナ いちご	603kcal	21.4g	2.2g
12	26	火	牛乳 コーンスナック 麦ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の和風和え みそ汁(白菜) みかん	牛乳 大学芋	米 押麦 上白糖 ごま油 さつまいも 油 黒いりごま	ぶり みそ 牛乳	生姜 もやし ほうれん草 人参 白菜 しいたけ みかん	554kcal	19.1g	1.4g
13	27	水	牛乳 ビスケット ミルクパン 豚肉のハーベキュー炒め グリーンサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 里芋とツナのごはん	ミルクパン 油 上白糖 片栗粉 三温糖 米 里芋	豚小間肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ 生姜 にんにく 白菜 きゅうり 人参 ブロッコリー チンゲン菜 とうもろこし 里芋 りんご	513kcal	19.7g	2.3g
14	28	木	牛乳 コーンクッキー きつねうどん ちくわの磯辺揚げ かぶのおかか和え パナナ	牛乳 焼きみそおにぎり	うどん 三温糖 薄力粉 片栗粉 油 米 上白糖	鶏もも肉 油揚げ 焼きちくわ かつお節 牛乳 みそ	干し椎茸 人参 玉ねぎ ほうれん草 青のり かぶ きゅうり パナナ	527kcal	19.6g	2.9g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・みかん・いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。