



12月の献立表

2023年12月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)	
1	金	野菜ハイハイ 麦茶 ごはん さけの塩焼き 付)ほうれん草のおかか和え 焼きビーフン 味噌汁(大根・大根の葉)	米、さけ、塩、サラダ油、ほうれん草、かつお節、醤油、ビーフン、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、ごま油、中華だし、塩、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	542kcal 19.6g 15.2g 197mg
2	土	のり塩おかき 麦茶 焼きそば しゅうまい コンソメスープ(白菜・きくらげ)	焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、サラダ油、中濃ソース、オイスターソース、ごま油、青のり、肉しゅうまい、白菜、きくらげ、野菜パイオン、塩	きな粉クッキー 麦茶	小麦粉、きな粉、砂糖、サラダ油、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	573kcal 23.6g 15.7g 226mg
4	月	ぼたぼた焼 麦茶 ごはん チンジャオロース もやしのナムル 中華スープ(春雨・椎茸)	米、豚肉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、サラダ油、生姜、中華だし、オイスターソース、砂糖、塩、醤油、酒、片栗粉、もやし、チンゲン菜、人参、鶏がらスープ、ごま油、ごま、春雨、椎茸	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	533kcal 17.5g 14.3g 50mg
5	火	サッポロポテト 麦茶 五目御飯 カレイの煮つけ 付)さつまいも 青りんごゼリー 具沢山汁	米、鶏ミンチ、人参、油揚げ、えのき、サラダ油、醤油、砂糖、酒、みりん、塩、カレイ、さつまいも、青りんごゼリーの素、大根、椎茸、ごぼう、昆布だし、和風だし	みそポテト 牛乳	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、醤油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	595kcal 20.4g 18.5g 239mg
6	水	星たべよ 麦茶 ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ 中華スープ(きくらげ・チンゲン菜)	米、豚ミンチ、豆腐、玉葱、人参、サラダ油、醤油、砂糖、塩、鶏がらスープ、片栗粉、ごま油、グリーンピース、ツナ、ひじき、イタリアンドレッシング、きくらげ、チンゲン菜、中華だし	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	519kcal 17.6g 15.3g 205mg
7	木	クラッカー 麦茶 コーンごはん さわらの竜田揚げ 付)白菜のお浸し パン缶 味噌汁(さつまいも・玉葱)	米、コーン、さわら、生姜、醤油、片栗粉、サラダ油、白菜、人参、かつお節、パン缶、さつまいも、玉葱、昆布だし、和風だし、みそ	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、サラダ油、砂糖、醤油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	611kcal 21.9g 19.3g 240mg
8	金	きなこおかき 麦茶 ごはん とりのみそ焼き 付)いんげんのお浸し かぼちゃサラダ すまし汁(小松菜・白ねぎ)	米、鶏肉、みそ、みりん、砂糖、サラダ油、いんげん、醤油、かぼちゃ、きゅうり、玉葱、チーズ、マヨネーズ、塩、小松菜、白ねぎ、昆布だし、和風だし、塩、醤油	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、片栗粉、バナナ、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	554kcal 23.9g 16.3g 197mg
9	土	アンパンマンせんべい 麦茶 ビビンバ丼 キャベツとツナのソテー 味噌汁(豆腐・ねぎ)	米、豚肉、玉葱、焼き肉のたれ、サラダ油、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、酢、醤油、ごま油、ごま、キャベツ、ツナ、塩、豆腐、ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	五平もち 麦茶	米、みそ、醤油、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	572kcal 19.6g 17.0g 225mg
11	月	野菜ハイハイ 麦茶 ごはん 鶏肉の照り焼き 付)キャベツ 焼きビーフン 味噌汁(大根・油揚げ)	米、鶏肉、醤油、砂糖、生姜、サラダ油、キャベツ、塩、ビーフン、ツナ、玉葱、人参、ピーマン、ごま油、中華だし、大根、油揚げ、昆布だし、和風だし、みそ	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	526kcal 14.7g 17.5g 65mg
12	火	のり塩おかき 麦茶 ナポリタン オクラのごま和え 紅まどんな(みかん) コンソメスープ(白菜・コーン)	スパゲティ、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、サラダ油、ケチャップ、中濃ソース、塩、砂糖、オクラ、もやし、人参、ごま、醤油、紅まどんな、白菜、コーン、野菜パイオン	おかかチーズおにぎり 牛乳	米、かつお節、チーズ、醤油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	607kcal 19.0g 22.0g 215mg
13	水	ぼたぼた焼 麦茶 チャーハン あじの香味揚げ 付)もやしのポン酢和え いちごゼリー 中華スープ(わかめ・えのき)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉葱、ミックスベジタブル、サラダ油、塩、あじ、片栗粉、砂糖、酢、ごま、生姜、白ねぎ、もやし、ポン酢、イチゴゼリーの素、わかめ、えのき	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、にら、ごま油、冷やし中華スープ、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	606kcal 20.3g 22.7g 198mg
14	木	サッポロポテト 麦茶 ごはん 肉じゃが イタリアンコールスローサラダ みそけんちん汁	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、サラダ油、昆布だし、砂糖、醤油、酒、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、イタリアンドレッシング、豆腐、ごぼう、大根、和風だし、みそ	コロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐、片栗粉、砂糖、きな粉、塩、サラダ油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	575kcal 22.5g 19.0g 197mg
15	金	星たべよ 麦茶 ★クリスマス★ チキンライス 鶏のから揚げ 付)ブロッコリー チーズ入りポテトサラダ コンソメスープ(大根・星形人参)	米、ミックスベジタブル、ウインナー、サラダ油、野菜パイオン、ケチャップ、砂糖、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、ブロッコリー、塩、じゃがいも、赤ピーマン、黄ピーマン、玉葱、きゅうり、マヨネーズ、大根	クリスマスケーキ 牛乳	スイスロール(いちご)、ホイップクリーム、いちご、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	545kcal 18.0g 17.4g 196mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。
 ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)	
18 月	クラッカー 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ 中華スープ(きくらげ・チンゲン菜)	米、豚ミンチ、豆腐、玉葱、人参、サラダ油、醤油、砂糖、塩、鶏がらスープ、片栗粉、ごま油、グリーンピース、ツナ、ひじき、玉葱ドレッシング、きくらげ、チンゲン菜、中華だし	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	578kcal 19.6g 15.6g 188mg
19 火	きなこおかき 麦茶	五目御飯 カレイの煮つけ 付)さつまいも 青りんごゼリー 具沢山汁	米、鶏ミンチ、人参、油揚げ、えのき、サラダ油、醤油、砂糖、酒、みりん、塩、カレイ、さつまいも、青りんごゼリーの素、大根、椎茸、ごぼう、昆布だし、和風だし	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、中濃ソース、オイスターソース、サラダ油、ごま油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	518kcal 16.7g 11.3g 62mg
20 水	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん とりのみそ焼き 付)いんげんのお浸し チーズサラダ◎ すまし汁(小松菜・白ねぎ)	米、鶏肉、みそ、みりん、砂糖、サラダ油、いんげん、醤油、キャベツ、きゅうり、チーズ、塩、小松菜、白ねぎ、昆布だし、和風だし、塩、醤油	きな粉クッキー 牛乳	小麦粉、きな粉、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	565kcal 20.1g 16.0g 295mg
21 木	野菜ハイハイ 麦茶	ミルクパン&ロールパン ポークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	ミルクパン、ロールパン、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、片栗粉、ケチャップ、塩、砂糖、中濃ソース、醤油、グリーンピース、マカロニ、人参、きゅうり、コーン、イタリアンドレッシング、ほうれん草、えのき、野菜ブイオン	五平もち 牛乳	米、みそ、醤油、砂糖、みりん、ごま、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	556kcal 19.3g 17.0g 223mg
22 金	のり塩おかき 麦茶	ごはん さわらの竜田揚げ 付)白菜のお浸し バナナ 味噌汁(さつまいも・玉葱)	米、さわら、生姜、醤油、片栗粉、サラダ油、白菜、人参、かつお節、バナナ、さつまいも、玉葱、昆布だし、和風だし、みそ	☆誕生会☆ ショートケーキ風 麦茶	食パン、ホイップクリーム、イチゴジャム、リンゴ缶、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	580kcal 20.7g 12.6g 208mg
23 土	サッポロポテト 麦茶	中華丼 キャベツとツナのソテー 中華スープ(野菜つみれ・チンゲン菜)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きくらげ、鶏がらスープ、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、キャベツ、ツナ、塩、サラダ油	かぼちゃスコーン 麦茶	小麦粉、かぼちゃ、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	559kcal 14.3g 13.3g 60mg
25 月	ぼたぼた焼 麦茶	カレーライス 豆サラダ みかんヨーグルト コンソメスープ(エリンギ・もやし)	米、豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、カレールー、中濃ソース、ケチャップ、リンゴジャム、大豆、枝豆、コーン、玉葱ドレッシング、砂糖、ヨーグルト、みかん缶、エリンギ、もやし、野菜ブイオン、塩	ふラスク 牛乳	麩、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	591kcal 14.4g 25.8g 37mg
26 火	クラッカー 麦茶	納豆ご飯 あじの西京焼き 付)里芋煮 オクラのごま和え すまし汁(白菜・わかめ)	米、納豆、昆布つゆ、あじ、みそ、みりん、砂糖、サラダ油、里芋、醤油、オクラ、もやし、人参、ごま、白菜、わかめ、昆布だし、和風だし、塩	ココアトースト 牛乳	食パン、ココア、マーガリン、砂糖、塩、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	611kcal 23.5g 24.0g 253mg
27 水	星たべよ 麦茶	みそラーメン しゅうまい バナナ	ラーメン、豚肉、もやし、人参、キャベツ、サラダ油、コーン、みそ、鶏がらだし、砂糖、昆布つゆ、肉しゅうまい、バナナ	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	611kcal 23.5g 24.0g 253mg
28 木	きなこおかき 麦茶	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め キャベツとちくわの塩昆布和え 味噌汁(大根・大根の葉)	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、醤油、酒、砂糖、グリーンピース、キャベツ、ちくわ、塩昆布、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、豚ミンチ、鶏がらだし、人参、玉葱、にら、ごま油、冷やし中華スープ、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	623kcal 24.3g 22.0g 165mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)