



# 令和5年度12月 給食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前おやつ	3時の おやつ
					あか	きいろ	みどり		
					血や肉をつくる (主にたんぱく質)	はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	体をばい菌から守ったり 元気になる (主にビタミン・ミネラル)		
1	金		ジャーマンオムレツ 小松菜の海苔和え かぶの味噌汁	オレンジ	卵・鶏ミンチ ハム・のり 味噌・豆乳	じゃが芋・バター 鶏がらスープの素 ホットケーキミックス	玉葱・小松菜・キャベツ コーン・かぶ・しめじ 人参・オレンジ	ミルク マリー	ミルク レモンケーキ
2	土		八宝菜 春雨の酢の物	りんご	豚肉 ささみ	鶏がらスープの素 春雨	白菜・玉葱・人参 しいたけ・きゅうり・りんご	ミルク	牛乳 ぱりんこ
4	月		チキンチャップ 小松菜の和え物 オニオンスープ	オレンジ	鶏もも肉・ささみ 豆腐・豆乳	ケチャップ・じゃが芋 鶏がらスープの素・コンソメ ホットケーキミックス	キャベツ・玉葱・人参 しめじ・小松菜 大根・オレンジ	ミルク ムーンライト	ミルク ドーナツ
5	火		おでん ブロッコリーとささみのサラダ 豆腐のすまし汁	バナナ	鶏もも肉・ちくわ・卵 ささみ・豆腐 鶏ミンチ	じゃが芋 マヨドレ	大根・人参・ブロッコリー キャベツ・玉葱 えのき・バナナ	ミルク ビスコ	お茶 鶏そばろおにぎり
6	水		さわら(かれい)の照り焼き ひじきの煮物 塩ちゃんこ汁	青りんご	さわら(かれい)・鶏むね肉 大豆・ひじき・牛乳・豆腐 鶏ミンチ・ヨーグルト	鶏がらスープの素 りんごジュース	人参・さやいんげん・白菜 生姜・青りんご	ミルク ばたばた焼き	雪の宿 飲むヨーグルト
7	木		わかめうどん キャベツのおかか和え 豆じゃこ	みかん	わかめ・かつお節 大豆・ちりめんじゃこ 卵・豆乳	うどん ホットケーキミックス	玉葱・人参・キャベツ しめじ・みかん・バナナ	ミルク マリー	ミルク 豆乳バナナケーキ
8	金		肉じゃが れんこんサラダ 大根の味噌汁	バナナ	豚肉・ハム 味噌	じゃが芋・パン こんにやく・マヨドレ ホイップクリーム	人参・玉葱・れんこん グリーンピース・きゅうり・大根 青葱・バナナ・みかん缶	ミルク ぱりんこ	ミルク みかんサンド
9	土		鶏肉の甘酢ソテー 中華和え	りんご	鶏もも肉・わかめ ささみ	ごま油 鶏がらスープの素	玉葱・キャベツ・人参 さやいんげん・もやし きゅうり・りんご	ミルク シガーフライ	牛乳 シガーフライ
11	月		擬製豆腐 チンゲン菜のソテー 豆乳スープ	みかん	豆腐・鶏ミンチ・卵 ウインナー・豆乳	鶏がらスープの素 ホットケーキミックス バター・イチゴジャム	玉葱・人参・干しいたけ チンゲン菜・キャベツ・白菜 しめじ・みかん	ミルク ムーンライト	ミルク ジャムケーキ
12	火		からあげ かぼちゃとかぶのそばろ煮 わかめのすまし汁	青りんご	鶏もも肉・鶏ミンチ わかめ・豆腐 ヨーグルト	片栗粉	生姜・かぼちゃ・かぶ グリーンピース・人参 青りんご	ミルク 卵ポーロ	マリー ヨーグルト
13	水		焼きサバ(かれい) ひじきのゴマネーズ キャベツの味噌汁	バナナ	サバ(かれい)・ひじき ハム・味噌	ごま・じゃが芋 マヨドレ	きゅうり・人参・キャベツ 玉葱・青葱・バナナ	ミルク ビスコ	ミルク フライドポテト
14	木		焼きそば 大豆の五目煮 えのきのふわふわスープ	オレンジ	豚肉・青のり 大豆・鶏むね肉・昆布 卵・わかめ・豆乳	焼きそば麺・こんにやく お好みソース 鶏がらスープの素	キャベツ・玉葱・人参 もやし・えのき オレンジ	ミルク ばたばた焼き	お茶 豆乳プリン
15	金	発表会リハーサル	ポークカレー 付け合せ (ウインナー・トマト・ブロッコリー)	バナナ	豚肉 ウインナー わかめ	じゃが芋 カレールー	人参・玉葱 トマト・ブロッコリー バナナ	幼児リング ぱりんこ	お茶 わかめおにぎり
18	月		豚カツ 小松菜のナムル もやしのコンソメスープ	りんご	豚肉	鶏がらスープの素 ごま油・コンソメ ビーファン	小松菜・大根・人参 もやし・しめじ・キャベツ 玉葱・りんご	ミルク シガーフライ	お茶 ビーファンソテー
19	火		チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜のすまし汁	オレンジ	合挽ミンチ・豆腐 チーズ・ハム ヨーグルト	マヨドレ	玉葱・ブロッコリー・キャベツ 人参・小松菜・大根・オレンジ バナナ・りんご・みかん缶	ミルク ぱりんこ	お茶 フルーツヨーグルト
20	水	太陽スポーツ (年少・年中) お茶の稽古(年長)	赤魚(かれい)の磯部揚げ 切干大根の煮物 田舎汁	バナナ	赤魚(かれい)・青のり 油揚げ・豆腐 味噌	パン バター	切干大根・人参 さやいんげん・ごぼう かぼちゃ・バナナ	ミルク 雪の宿	ミルク パン耳ラスク
21	木	太陽スポーツ (年長)	和風スパゲティ わかめの酢の物 白菜の中華スープ	青りんご	ウインナー・のり わかめ・ささみ	スパゲティ・マッシュマロ 鶏がらスープの素・バター 無糖コーンフレーク	ほうれん草・玉葱・人参 しめじ・もやし・きゅうり 白菜・えのき・青りんご	ミルク ビスコ	ミルク シリアルバー
22	金	誕生会 クリスマス会	～メリークリスマス～ トナカイライス・フライドチキン ポテトサラダ・コーンスープ	みかん	鶏ミンチ・ハム 鶏もも肉・豆乳 ウインナー・卵	ケチャップ・バター・じゃが芋 鶏がらスープの素・マヨドレ ホットケーキミックス	玉葱・れんこん・きゅうり グリーンピース・人参 コーン・みかん・いちご	牛乳 ぱりんこ	りんごジュース クリスマスケーキ
23	土		筑前煮 大豆サラダ	バナナ	鶏もも肉・昆布 大豆・ささみ	こんにやく マヨドレ	れんこん・ごぼう 人参・さやいんげん きゅうり・バナナ	ミルク	牛乳 ばたばた焼き
25	月	クリスマス	さつま芋のシチュー 中華サラダ ミニミートローフ	オレンジ	鶏むね肉・豆乳 ささみ・豆腐 合挽ミンチ・卵	さつま芋・シチュールー 鶏がらスープの素 ごま油・パン粉・バター	人参・玉葱・もやし きゅうり・グリーンピース コーン・オレンジ	ミルク 雪の宿	ミルク クッキー
26	火	お餅つき	豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 根菜の味噌汁	バナナ	豚肉・味噌 ヨーグルト	ごま	玉葱・人参・ニラ・しめじ・生姜 ほうれん草・キャベツ・えのき 大根・ごぼう・れんこん・バナナ	ミルク シガーフライ	マリー ヨーグルト
27	水		年越し中華そば レバーのかりんとう揚げ 大根の和え物	りんご	豚肉・豚レバー 豆乳・きな粉	中華麺・ごま油 鶏がらスープの素 蒸しパンミックス	白菜・人参・ニラ・生姜 大根・小松菜・りんご	ミルク 卵ポーロ	ミルク きな粉蒸しパン
28	木	保育納め	マーマレードチキン さつま芋サラダ 白菜のすまし汁	みかん	鶏もも肉 ハム	マーマレードジャム さつま芋・マヨドレ	きゅうり・人参・白菜 玉葱・えのき・みかん	ミルク マリー	ミルク ぱりんこ

※ 6(水)・13(水)・20(水)の魚は、  
たんぱこ・れんげ組が『(かつこ)内』のものになります。

【年少・年中・年長児の主食について】  
※ メニューやお子さまの体調に合わせて  
食べられる量を持ってきてください。  
(園での目安は110gです。)  
※ 22(金)の誕生会は、主食はいりません。

