



# 令和5年12月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主な材料名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	15	金	ごはん 豚肉のおろし焼き ツナモヤシマン じゃが芋としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	はいが精米／菜種油／ 上白糖／じゃが芋／食 パン／いちごジャム	豚中肉／ツナ缶／煮干 し／味噌／牛乳	大根／ピーマン／もやし ／玉葱／ぶなしめじ
2	16	土	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのみそマヨ和え 大根とコーンのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米／上白糖／ 菜種油／マヨドレ／片栗 粉	若鶏肉モモ／味噌／豆 乳／きな粉	キャベツ／小松菜／ 人参／玉葱／粒コー ン缶／大根
4	18	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぶと人参の甘酢漬け キャベツともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ほうれん草ごはん	はいが精米／菜種油／ 上白糖	豚中肉／煮干し／味噌 ／ベーコン	玉葱／生姜／かぶ／ 人参／キャベツ／もやし ／えのき茸／ほうれ ん草
5	火	ごはん かじきのバーベキュー焼き 白菜の昆布茶漬け 春雨とわかめスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ドーナツ	はいが精米／上白糖／ 菜種油／国産はるさめ ／ホットケーキ粉／グラ ニュー糖	かじき／昆布茶／生わか め／牛乳／豆乳	にんにく／白菜／もやし ／人参／玉葱	
19	火	ごはん ミートローフ ブロッコリー青茹で 人参甘煮 クリーンスープ 	牛乳 クラッカー 牛乳 クリスマスケーキ 	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／スポ ンジケーキ	豚ひき肉／豆乳／牛乳 ／ホイップクリーム	玉葱／人参／ブロッコ リー／クリーン缶／ 粒コーン缶／パセリ (乾)／いちご	
6	20	水	ごはん ポークカレー 大根のツナサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト りんご	はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖	豚中肉／牛乳／ツナ缶 ／ヨーグルト	玉葱／人参／コーンク リーム缶／大根／きゅうり ／粒コーン缶／レモン ／りんご
7	21	木	ごはん 鮭の柚子みそ焼き 野菜の納豆和え 白菜としめじすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米／上白糖／ 菜種油／蒸し中華めん	鮭／西京みそ／挽きわり 納豆／刻みのり／出し 昆布／花かつお／牛乳 ／青のり	ゆず／キャベツ／人参 ／白菜／ぶなしめじ ／長ねぎ／もやし
8	22	金	ごはん チキンチキンごぼう 大根の即席漬け かぼちゃと油揚げみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 セサミマフィン	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／小麦 粉／白ごま(すり)／白ご ま(いり)	若鶏肉モモ／油揚げ ／煮干し／味噌／牛乳 ／豆乳	ごぼう／ピーマン／玉 葱／大根／きゅうり ／かぼちゃ／人参
9	23	土	ごはん 厚揚げのそぼろあん もやしと人参和え物 チンゲン菜とかぶみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米／菜種油／ 上白糖／片栗粉／じゃ が芋	生揚げ／鶏ひき肉／煮 干し／味噌／牛乳	人参／玉葱／もやし ／ちんげん菜／かぶ
11	25	月	ごはん 豚肉のカレーソテー コールスローサラダ 大根と玉ねぎスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ねぎごはん	はいが精米／菜種油／ 上白糖	豚中肉／生わかめ／油 揚げ／出し昆布	玉葱／キャベツ／人 参／粒コーン缶／大 根／長ねぎ
12	26	火	ごはん むきカレイのみりん焼き ひじきの煮物 白菜と豆腐みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 青のりポト	はいが精米／上白糖／ 菜種油／糸こんにやく ／じゃが芋	むきかだい／干ひじき ／さつま揚げ／木綿豆 腐／煮干し／味噌／牛 乳／青のり	人参／白菜
13	27	水	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ もやしと青菜の和えもの なめこと大根みそ汁	牛乳 ビスケット 麦茶 スープビーフン	はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／ビー フン／ごま油	若鶏肉モモ／煮干し ／味噌	ちんげん菜／もやし ／人参／なめこ／大根 ／長ねぎ／粒コーン缶
14	木	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え 水菜とえのき茸スープ	牛乳 せんべい 牛乳 みそ蒸しパン	はいが精米／菜種油／ 上白糖／小麦粉／白ご ま(いり)	鮭／花かつお／牛乳 ／味噌／豆乳	小松菜／人参／玉葱 ／水菜／えのき茸	
28	木	ごはん マーボー豆腐 小松菜のおかか和え 水菜とえのき茸スープ	牛乳 せんべい 牛乳 みそ蒸しパン	はいが精米／菜種油 ／上白糖／ごま油／片栗 粉／小麦粉／白ごま(い り)	木綿豆腐／豚ひき肉 ／味噌／花かつお／牛乳 ／豆乳	長ねぎ／人参／にら ／小松菜／玉葱／水 菜／えのき茸	

0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 521 kcal	エネルギー 557 kcal
たんぱく質 20.0 g	たんぱく質 21.8 g

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。



12月の食育ランチは「クリスマスランチ」です。

