



令和5年12月 こんだてひょう



さかいりんの木保育園 幼児食

日			曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価
				午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	15		金	麦茶 ★コーンのお星さま	ひじきごはん さばのみそ煮 はくさいの炒め物 すまし汁(だいこん・チンゲン菜) バナナ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 食パン いちごジャム	ひじき にんじん しょうが はくさい ブロッコリー だい こん チンゲンサイ バナナ	しょうゆ かつおだ し汁 酒 食塩	Ene. : 456kcal P : 18.9g F : 15.7g C : 65.3g Ca : 264mg 食塩相当量 : 1.7g
2	16		土	麦茶 マス カットゼリー	豚丼 かぼちゃのサラダ コンソメスープ(当日子ども達が具の野菜を選びます。)	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 豚肉	米 なたね油 オ リーブ油 砂糖 で んぷん ほうれん 草蒸しパン	かぼちゃ レーズン たまねぎ えのきた け にんじん	酒 酢 かつお昆布 だし汁 魚醤 塩 醤油	Ene. : 498kcal P : 14.1qg F : 10.8 Ca : 260mg 食塩相当量 : 1.4g
4	18		月	麦茶 ミレー ビス ケット	チキンカレー ごぼうのハムサラダ すまし汁(しめじ・にんじん)	牛乳 豆乳ココア寒天〜クリーム 添え〜 おこめリング	牛乳 鶏むね肉 ハム 調整豆乳 ホ イップクリーム	米 じゃがいも 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 おこめリング	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー ごぼう コーン しめじ 粉 かんでん	水 コンソメ カレー 粉 中濃ソース み りん 食塩 かつお だし汁 しょうゆ コ コア	Ene. : 481kcal P : 18.4g F : 18.7g C : 66.1g Ca : 278mg 食塩相当量 : 1g
5	19		火	麦茶 塩せん べい	ごはん かれいの煮つけ こまつなともやしのごま和え みそ汁(生揚げ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 コーンラーメン	牛乳 かれい 生 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) 豚肉(もも)	米 砂糖 白いりご ま 中華麺 ごま油	しょうが こまつな もやし たまねぎ バナナ にんじん キャベツ コーン	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 中 華だしの素 水 食 塩	Ene. : 466kcal P : 22.5g F : 12g C : 72.5g Ca : 346mg 食塩相当量 : 1.9g
6	20		水	麦茶 マス カットゼリー	ロールパン ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ(にんじん・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 小魚とこまつなのごはん	牛乳 豚肉(もも) ゆで大豆 食べる 小魚	ロールパン 油 砂 糖 じゃがいも マ スカットゼリー 米 白いりごま	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 キャベツ こまつな	水 ケチャップ 食 塩 コンソメ しょう ゆ	Ene. : 444kcal P : 21.7g F : 15g C : 60.6g Ca : 359mg 食塩相当量 : 1.6g
7	21		木	麦茶 サクつ とコー ンクッ キー	ごはん 鮭のきのこあんかけ かぶのわかめ和え みそ汁(ねぎ・かぼちゃ) りんご	牛乳 大学芋 Oisixお野菜せんべい	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 さつまいも あ げ油 白いりごま Oisixお野菜せんべ い	たまねぎ えのきた け しめじ にんじ ん かぶ カットわ かめ ねぎ かぼ ちゃ りんご	かつおだし汁 食塩 しょうゆ 水 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 475kcal P : 18.9g F : 13.9g C : 75.6g Ca : 292mg 食塩相当量 : 1.3g
8	特別食		金	麦茶 ★コーンのお星さま	みかんごはん 鶏むねのから揚げ はくさいのコールスロー みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	牛乳 みかんケーキ(米粉)	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 みかん缶シロッ プ 片栗粉 あげ油 砂糖 マヨネーズ さつまいも 米粉 油	オレンジジュース あおのり しょうが はくさい にんじん コーン ほうれんそ う みかん缶	食塩 しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だ し汁 ベーキングパ ウダー	Ene. : 514kcal P : 19.7g F : 16.1g C : 76.9g Ca : 275mg 食塩相当量 : 1.3g
9	23		土	麦茶 マス カットゼリー	ごはん ドライカレー かぼちゃのサラダ コンソメスープ(当日子ども達が具の野菜を選びます。)	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 豚肉	米 砂糖 りんご蒸 しパン オリーブ油	たまねぎ トマト ピューレ かぼちゃ レーズン	食塩 ケチャップ ウスターソース 野 菜カレー 酢 塩	Ene. : 415kcal P : 17.9g F : 9.0g C : 62.2g Ca : 272mg 食塩相当量 : 1.9g
11			月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん ぶりだいこん 金平ごぼう みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 さつまいもドーナツ(卵)(豆乳)	牛乳 ぶり 米みそ (淡色辛みそ) 卵 豆乳	米 砂糖 油 さつ まいも ホットケー キ粉 あげ油	だいこん しょうが ごぼう にんじん かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁	Ene. : 459kcal P : 18.6g F : 17.5g C : 62.5g Ca : 265mg 食塩相当量 : 1.6g
12	26		火	麦茶 塩せん べい	わかめごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(えのき・ごぼう)	牛乳 チーズマフィン	牛乳 鶏もも肉 挽 きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳 ビザ用チーズ	米 油 ホットケー キ粉	たまねぎ コーン ほうれんそう にん じん えのきたけ ごぼう	炊き込みわかめ 食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁	Ene. : 456kcal P : 20.3g F : 17.2g C : 60.6g Ca : 310mg 食塩相当量 : 1.6g
13	27		水	麦茶 マス カットゼリー	ミートスパゲッティー キャベツとツナのサラダ 豆乳ポタージュ(かぶ・ベーコン)	麦茶 たこ焼き風おにぎり	牛乳 豚ひき肉 ツ ナ水煮缶 ベーコン 調整豆乳 竹輪	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ ク リームコーン あお のり	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食 塩 水 酢 コンソメ 麦茶	Ene. : 454kcal P : 18.4g F : 14.5g C : 67.2g Ca : 163mg 食塩相当量 : 1.4g
14	28		木	麦茶 サクつ とコー ンクッ キー	ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) さといものごまがらめ みそ汁(はくさい・にら) マスカットゼリー	牛乳 きな粉入り蒸しパン(豆乳)	牛乳 木綿豆腐 豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉 豆乳	米 片栗粉 油 さ といも 砂糖 白い りごま マスカットゼ リー ホットケーキ 粉	こまつな はくさい にら	食塩 酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene. : 475kcal P : 21.3g F : 15.5g C : 67.4g Ca : 347mg 食塩相当量 : 1.5g
22	行事食 冬至		金	麦茶 ★コーンのお星さま	豚汁うどん れんこんとにんじんのコーン金平 みかん	牛乳 かぼちゃケーキ(米粉)	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	干しうどん 油 砂 糖 米粉	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ れ んこん ほうれんそ う コーン みかん かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 みりん 食塩 ベーキング パウダー	Ene. : 460kcal P : 16.8g F : 17.4g C : 64.7g Ca : 293mg 食塩相当量 : 2.6g
25	行事食 クリスマス		月	麦茶 ミレー ビス ケット	サンタさんライス 焼きハンバーグ 3色のツリーサラダ コンソメスープ(だいこん・にんじん)	牛乳 雪だるまクッキー	牛乳 豚ひき肉 豆 乳 きな粉	米 パン粉 砂糖 油 じゃがいも マ ヨネーズ 小麦粉	干しぶどう たまね ぎ にんじん ピー マン コーン だい こん	しょうゆ 食塩 ケ チャップ 中濃ソー ス 水 コンソメ	Ene. : 535kcal P : 19.7g F : 21.5g C : 72.9g Ca : 252mg 食塩相当量 : 1.3g
給食MEMO 2023年の師走がやってきましたね。どんな1年でしたか？12月も笑顔で過ごせますように。 今年の冬至は22(金)です。冬至は、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。”かぼちゃ”を食べて風邪に打ち勝つ パワーをつけたり、”ん”のつく食べ物を食べて「う”ん”き(運氣)」をあげてくださいね。 ※”ん”のつく食べ物例: にんじん・だいこん・れんこん・うどん……かぼちゃも”なんきん”という呼び名がありますね。 また、12月の食育テーマ(みかん)に合わせて、特別食では「みかんごはん」を提供予定です。みかんの生産量が比較的多い”愛媛県”では、なじみ深い料理なんだそうです。詳細は給食だよりにてご紹介いたします。 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆									目標値	月平均値	
									Ene.(エネルギー)	475kcal	471kcal
									P(タンパク)	19g	19.4g
									F(脂質)	13.2g	16.2g
									C(炭水化物)	70.1g	67.4g
									Ca(カルシウム)	225mg	283mg
									食塩相当量	1.5g	1.6g