

# 12月の献立表



令和5年

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	金	ポークカレー(麦ご飯) 春雨サラダ ピルクル	米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 春雨 小松菜 コーン ピルクル	お茶 Caウエハース	牛乳 人参蒸しパン
2	土	ご飯 豚と厚揚げの中華炒め ハムともやしのさっぱり和え 中華スープ	米 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ハム もやし きゅうり わかめ 大根	お茶 マンナビスケット	牛乳 クリームコンフェ
4	月	ご飯 さばのおろし煮 白菜とひじきの煮物 みそ汁 もも缶	米 さば 大根 白菜 ひじき 人参 麩 玉ねぎ もも缶	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 南瓜ドーナツ
5	火	ご飯 肉じゃが キャベツのツナマヨ和え なめこ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや ツナ キャベツ 人参 なめこ 白菜	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 フレンチトースト
6	水	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル 野菜スープ	米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ ねぎ しいたけ ピーマン チンゲン菜 白菜 人参 わかめ かぶ	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 フルーツゼリー
7	木	肉うどん 大根のでんがく りんご	うどん 豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 小松菜 大根 りんご	お茶 ビスコ	牛乳 鮭とコーンのおにぎり
8	金	キーマカレー(麦ご飯) ツナ大根サラダ パナナ	米 押し麦 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース ツナ 大根 小松菜 人参 パナナ	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 コーンフレーククラフ
11	月	ご飯 鶏の味噌ちゃんこ 納豆和え すまし汁	米 鶏肉 油揚げ 白菜 しめじ 人参 納豆 もやし 小松菜 わかめ 玉ねぎ	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 りんご蒸しパン
12	火	ご飯 すき焼き風 さつま芋レモン煮 みそ汁 みかん	米 豆腐 豚肉 白菜 人参 しいたけ マロニー 小松菜 さつま芋 レモン わかめ キャベツ みかん	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 ジャムサンド
13	水	キャロットライス ミックスフライ 野菜サラダ コンソメスープ お誕生会ケーキ	米 人参 パセリ ミニコロッケ エビフライ ブロッコリー きゅうり トマト 玉ねぎ コーン ミニケーキ	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 ふかし芋
14	木	ご飯(5歳児おにぎり作り) 豚肉の生姜炒め 小松菜のマヨ和え ひつまみ汁	ご飯 豚肉 玉ねぎ 小松菜 ツナ キャベツ トマト ごぼう ねぎ 人参 大根	お茶 ハッピーターン	牛乳 チーズサンド
15	金	チキンカレー(麦ご飯) ブロッコリーサラダ オレンジ	米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー カリフラワー ツナ パプリカ オレンジ	お茶 Caウエハース	牛乳 フルーチェ
16	土	鶏そぼろ丼 ほうれん草ごま和え みそ汁	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 絹さや 人参 ほうれん草 もやし 厚揚げ えのき	お茶 マンナビスケット	牛乳 バームクーヘン
18	月	ハンバーグスパゲティ ツナサラダ パンプキンポタージュ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン ハンバーグ ツナ キャベツ 人参 きゅうり 南瓜 玉ねぎ	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 星ポテト
19	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き がんもと青菜煮 すまし汁	米 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン がんも 小松菜 しめじ かまぼこ 大根	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 さつま芋ドーナツ
20	水	チャーハン 厚揚げ味噌炒め わかめスープ ヨーグルト	米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ ピーマン わかめ ねぎ コーン ヨーグルト	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 お野菜チップス
21	木	ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草ナムル みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 もやし トマト れんこん 人参	お茶 ビスコ	牛乳 みかんミルクかん
22	金	南瓜カレー(麦ご飯) ハムと小松菜の中華和え オレンジ	米 押し麦 豚肉 南瓜 玉ねぎ 人参 ハム 小松菜 オレンジ	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 コーフレークおこし
23	土	ご飯 蒸しシューマイ 里芋芋そぼろ煮 中華スープ	米 肉シューマイ 里芋 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 いんげん もやし ほうれん草	お茶 マンナビスケット	牛乳 たいやき
25	月	2種のパン きのこシチュー 春雨彩りサラダ りんごジュース	ライムギパン コーンパン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム グリンピース カニカマ 春雨 きゅうり もやし りんごジュース	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 お好み焼き
26	火	ご飯 アジのきのこあん マカロニサラダ みそ汁	米 アジ 玉ねぎ しめじ えのき ピーマン マカロニ 人参 コーン きゅうり トマト 白菜 ねぎ	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 さつま芋だんご
27	水	ご飯 鶏肉の麩炒め じゃが芋のカレー煮物 みそ汁	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 麩 小松菜	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 ホットケーキ
28	木	しょうゆラーメン 炒り豆腐 パナナ	ラーメン 豚ひき肉 キャベツ コーン チンゲン菜 豆腐 ごぼう 人参 しいたけ 絹さや パナナ	お茶 ハッピーターン	牛乳 大学芋

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです  
◎午後のおやつは全員のおやつです

今月のご当地メニューは東京のメニューです  
旬の味で大根をしっかりと味わえるメニューが入っています

- 7日8日は大根メニューです
- 13日はお誕生会メニュー
- 11日はご当地メニュー、鶏の味噌ちゃんこ
- 18日はクリスマスメニュー
- 22日は冬至、南瓜を使ったカレー



	目標栄養価	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	526kcal
たんぱく質	20g	19.0g
脂質	15g	14.9g
塩分	1.5g	1.7g



この献立は食材の都合により変更になる場合があります  
シダックスフードサービス(株)

