

2023年12月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ 午後おやつ	ざいりょう		
				赤〇血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑〇からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄〇カや体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	金	・ごはん ・鶏肉の南部焼き ・キャベツとわかめのツナ和え ・みそ汁 ・みかん	・ポーロ ・牛乳 ・スモア ・牛乳	鶏肉 わかめ,ツナ水煮 かつお節,味噌,牛乳	キャベツ,人参 もやし,ほうれん草,みかん	胚芽米 白黒ごま 上白糖,サラダ油 クラッカー,マシュマロ
2	土	・豚きんぴら丼 ・かぼちゃサラダ ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・牛乳 ・バナナマフィン ・牛乳	豚肉 かつお節,味噌 卵,牛乳,スキムミルク	ごぼう,れんこん,玉ねぎ,人参,小松菜 かぼちゃ,きゅうり 白菜,しめじ みかん,りんご	胚芽米,上白糖 小麦粉
4	月	・みそラーメン ・ちくわのいそべ揚げ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・カレーピラフ ・牛乳	味噌,豚肉,わかめ ちくわ,あおさ ウインナー,牛乳	もやし,コーン,人参 バナナ 玉ねぎ,人参,グリーンピース	中華麺,ごま油,バター サラダ油,小麦粉 胚芽米
5	火	・ごはん ・鶏のから揚げ ・ブロッコリーのチーズサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ビスケット ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー ・牛乳	鶏肉 チーズ 木綿豆腐,味噌,牛乳	ブロッコリー,白菜,コーン,人参 小松菜,オレンジ	胚芽米 片栗粉,サラダ油 上白糖,バター コーンフレーク,マシュマロ
6	水	・ごはん ・豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め ・ほうれん草と切干大根のサラダ ・中華スープ ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・やさいポッキー ・牛乳	厚揚げ,豚肉 卵,牛乳,チーズ	キャベツ,長ねぎ,赤ピーマン,ピーマン 切干大根,ほうれん草,人参 もやし,万能ねぎ,りんご,人参	胚芽米 サラダ油,上白糖 ごま油 小麦粉
7	木	・食パン ・スコップコロッケ ・フレンチサラダ ・かぼちゃのミルクスープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・きなこおにぎり ・牛乳	豚ひき肉,牛乳 ウインナー,スキムミルク 牛乳,きなこ	玉ねぎ,パセリ キャベツ,きゅうり,コーン かぼちゃ,玉ねぎ,人参,バナナ	食パン じゃが芋,バター,パン粉 上白糖 小麦粉,胚芽米
8	金	・ごはん ・ぶりのてり焼き ・納豆のり和え ・みそ汁 ・みかん	・ウエハース ・牛乳 ・焼きビーフン ・麦茶	ぶり 納豆,のり,かつお節 味噌,わかめ,ベーコン	もやし,小松菜,人参 大根,みかん,玉ねぎ,人参,ピーマン	胚芽米 ビーフン,サラダ油
9	土	・ミートソーススパゲティ ・ブロッコリーツナサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・肉まん風蒸しパン ・牛乳	豚ひき肉 ツナ水煮 ウインナー 牛乳,豚ひき肉	玉ねぎ,パセリ ブロッコリー,白菜,人参 ほうれん草 りんご,玉ねぎ,しょうが	スパゲティ 上白糖,サラダ油 小麦粉
11	月	・ごはん ・鶏肉のレモン焼き ・高野とひじきの煮物 ・みそ汁 ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・さつま芋スティック ・牛乳	鶏肉 高野豆腐,ひじき,大豆,かつお節 味噌,牛乳	レモン,パセリ 人参 キャベツ,なめこ,オレンジ	胚芽米 上白糖 さつま芋,サラダ油
12	火	・麦ごはん ・サバのみそ煮 ・ほうれん草の塩昆布和え ・すまし汁 ・ピーチヨーグルト	・せんべい ・牛乳 ・メロンパントースト ・牛乳	サバ,味噌,かつお節 塩ふき昆布 わかめ,ヨーグルト,牛乳	しょうが ほうれん草,もやし,人参 白菜,黄桃缶	胚芽米,押麦 上白糖 ごま油 食パン,バター,小麦粉
13	水	・けんちんうどん ・とり天 ・みかん	・ウエハース ・牛乳 ・しらすきつねおにぎり ・麦茶	豚肉,木綿豆腐,かつお節 鶏肉 しらす,油揚げ	大根,ごぼう,人参,こんにゃく,万能ねぎ みかん ほうれん草	うどん 塩麴,てんぷら粉,サラダ油 胚芽米,上白糖
14	木	・ポークカレー ・小松菜のマヨサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・米粉きなこクッキー ・牛乳	豚肉 ウインナー 牛乳,きなこ,スキムミルク	玉ねぎ,人参 小松菜,白菜,コーン ブロッコリー,大根 バナナ	胚芽米,じゃが芋,サラダ油 米粉,上白糖,片栗粉
15	金	・ごはん ・鶏肉の南部焼き ・キャベツとわかめのツナ和え ・みそ汁 ・みかん	・ポーロ ・牛乳 ・スモア ・牛乳	鶏肉 わかめ,ツナ水煮 かつお節,味噌,牛乳	キャベツ,人参 もやし,ほうれん草,みかん	胚芽米 白黒ごま 上白糖,サラダ油 クラッカー,マシュマロ

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

6日・20日（水）
神奈川県産の長ネギとほうれん草が入っているよ！
何に入っているか探してみね☆

《旬のさわらとあったか豚汁メニュー》

19日（火）
ごはん
さわらのみそマヨ焼き
小松菜のおかか和え
豚汁
みかん
お楽しみ米粉ドーナッツ

25日（月）
トナカイカレー
ポテトサラダ
コンソメスープ
バナナ

☆おやつ☆
いちごのサンタケーキ

2023年12月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
				赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	土	・豚きんぴら丼 ・かぼちゃサラダ ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・牛乳	豚肉	ごぼう,れんこん,玉ねぎ,人参,小松菜 かぼちゃ,きゅうり	胚芽米,上白糖
			・バナナマフィン ・牛乳	かつお節,味噌 卵,牛乳,スキムミルク	白菜,しめじ みかん,りんご	小麦粉
18	月	・みそラーメン ・ちくわのいそべ揚げ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳	味噌,豚肉,わかめ ちくわ,あおさ	もやし,コーン,人参	中華麺,ごま油,バター 小麦粉,サラダ油
			・カレーピラフ ・牛乳	ウインナー,牛乳	バナナ 玉ねぎ,人参,グリーンピース	胚芽米
19	火	・ごはん ・さわらのみそマヨネーズ焼き ・小松菜のおかか和え ・豚汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳	さわら,味噌 かつお節	小松菜,キャベツ 大根,人参,長ねぎ,みかん	胚芽米 さといも,上白糖 米粉,片栗粉,サラダ油
			・お楽しみ米粉ドーナツ ・牛乳	味噌,豚肉,油揚げ,牛乳,豆腐		
20	水	・ごはん ・豚肉と厚揚げのねぎ塩炒め ・ほうれん草と切干大根のサラダ ・中華スープ ・りんご	・ポーロ ・牛乳	厚揚げ,豚肉	キャベツ,長ねぎ,赤ピーマン,ピーマン 切干大根,ほうれん草,人参	胚芽米 サラダ油,上白糖 ごま油
			・やさしいポッキー ・牛乳	卵,牛乳,チーズ	もやし,万能ねぎ,りんご,人参	小麦粉
21	木	・食パン ・スコップコロケ ・フレンチサラダ ・かぼちゃのミルクスープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳	豚ひき肉,牛乳 ウインナー,スキムミルク	玉ねぎ,パセリ キャベツ,きゅうり,コーン	食パン じゃが芋,バター,パン粉 上白糖
			・きなこおにぎり ・牛乳	牛乳,きなこ	かぼちゃ,玉ねぎ,人参,バナナ	小麦粉,胚芽米
22	金	・ごはん ・ぶりのてり焼き ・納豆のり和え ・みそ汁 ・みかん	・ウエハース ・牛乳	ぶり 納豆,のり,かつお節	もやし,小松菜,人参 大根,みかん,玉ねぎ,人参,ピーマン	胚芽米 ピーマン,サラダ油
			・焼きビーフン ・麦茶	味噌,わかめ,ベーコン		
23	土	・ミートソーススパゲティ ・ブロッコリーツナサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・ビスケット ・牛乳	豚ひき肉 ツナ水煮	玉ねぎ,パセリ ブロッコリー,白菜,人参	スパゲティ 上白糖,サラダ油
			・肉まん風蒸しパン ・牛乳	ウインナー 牛乳,豚ひき肉	ほうれん草 りんご,玉ねぎ,しょうが	小麦粉
25	月	・トナカイカレー ・ポテトサラダ ・コーンスープ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳	豚ひき肉,大豆	れんこん,人参,レーズン,玉ねぎ ブロッコリー,赤黄パプリカ	胚芽米,油,サラダ油,上白糖 じゃが芋
			・いちごのサンタケーキ ・牛乳	牛乳,スキムミルク	コーン,コーンクリーム缶 バナナ,いちご,ココア	米粉,粉糖, マシュマロ
26	火	・麦ごはん ・サバのみそ煮 ・ほうれん草の塩昆布和え ・すまし汁 ・ピーチヨーグルト	・せんべい ・牛乳	サバ,味噌,かつお節 塩ふき昆布	しょうが ほうれん草,もやし,人参 白菜,黄桃缶	胚芽米,押麦 上白糖 ごま油 食パン,バター,小麦粉
			・メロンパントースト ・牛乳	わかめ,ヨーグルト,牛乳		
27	水	・けんちんうどん ・とり天 ・みかん	・ウエハース ・牛乳	豚肉,木綿豆腐,かつお節 鶏肉	大根,ごぼう,人参,こんにゃく,万能ねぎ	うどん 塩麹,てんぷら粉,サラダ油
			・しらすきつねおにぎり ・麦茶	しらす,油揚げ	みかん ほうれん草	胚芽米,上白糖
28	木	・ごはん ・マーボー豆腐 ・春雨サラダ ・中華スープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉 ベーコン	玉ねぎ,長ネギ,にんにく,しょうが,にら 小松菜,もやし,コーン	胚芽米 サラダ油 春雨,ごま油
			・米粉きなこクッキー ・牛乳	牛乳,きなこ,スキムミルク	白菜,しめじ,バナナ	米粉,上白糖,片栗粉

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1人分	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1人分	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	540 kcal	23.3 g	211 g	1.4 g	平均栄養価	521 kcal	21.8 g	304 g	1.1 g
目標栄養価	540 kcal	20.3 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	485 kcal	18.2 g	225 g	1.5 g

☆午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

12月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料	
1	15	金	ミートソーススパゲティ オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ オレンジ
4	18	月	ふりかけごはん 小松菜のおかか和え	胚芽米 しらす ごま 小松菜 もやし かつお節
5	19	火	ふりかけごはん キャベツサラダ	胚芽米 ゆかり ごま キャベツ もやし コーン
6	20	水	ロールパン ブロッコリーサラダ	ロールパン ブロッコリー キャベツ 人参
7	21	木	ふりかけごはん もやしと小松菜のさっぱり和え	胚芽米 青のり かつお節 ごま もやし 小松菜
8	22	金	肉うどん りんご	うどん 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 わかめ りんご
11	25	月	食パン 白菜サラダ	食パン 白菜 きゅうり 人参
12	26	火	ふりかけごはん 大根サラダ	胚芽米 しらす 青のり 大根 ブロッコリー 人参 マヨドレ
13	27	水	ふりかけごはん 小松菜サラダ	胚芽米 ゆかり ごま 小松菜 コーン
14	・	木	ふりかけごはん ブロッコリーサラダ	胚芽米 青のり かつお節 ブロッコリー 白菜 コーン
・	28	木	ふりかけごはん 白菜の塩昆布和え	胚芽米 青のり かつお節 ごま 白菜 しめじ 塩昆布

12月 夕食献立

献立名	主な材料
ミートソーススパゲティ 白菜サラダ コンソメスープ / オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ 白菜 きゅうり 人参 かぼちゃ しめじ / オレンジ
ごはん / みそ汁 肉じゃが 小松菜のおかか和え	胚芽米 / わかめ 麩 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし かつお節
ごはん / すまし汁 豚肉と大根のみそ煮 キャベツサラダ	胚芽米 / ほうれん草 長ネギ 豚肉 大根 人参 万能ねぎ キャベツ もやし コーン
ロールパン / コンソメスープ チキンのトマト煮 ブロッコリーサラダ	ロールパン / かぼちゃ コーン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ 人参
ごはん / みそ汁 豚肉のスタミナ炒め もやしと小松菜のさっぱり和え	胚芽米 / 大根 わかめ 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ピーマン もやし 小松菜
肉うどん ツナとほうれん草のサラダ りんご	うどん 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 わかめ ツナ水煮 ほうれん草 コーン りんご
食パン / コンソメスープ ポークチャップ 白菜サラダ	食パン / ほうれん草 もやし 豚肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ 白菜 きゅうり 人参
ごはん / みそ汁 鶏肉の照り焼き 大根サラダ	胚芽米 / ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉 大根 ブロッコリー 人参 マヨドレ
ごはん / みそ汁 豚そぼろと春雨の甘辛炒め 小松菜サラダ	胚芽米 / 白菜 わかめ 豚ひき肉 春雨 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン
ごはん / みそ汁 鶏じゃが煮 ブロッコリーサラダ	胚芽米 / 大根 小松菜 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 コーン
ごはん / すまし汁 鶏肉のみそ焼き 白菜の塩昆布和え	胚芽米 / 小松菜 長ネギ 鶏肉 白菜 しめじ 塩昆布

*軽食も夕食も麦茶が付きます。
*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。
*材料の都合により献立を変更することがあります。