

2023年12月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 金	ごはん かじき唐揚げ玉ねぎソースかけ ごまじゃこあえ にら納豆和え もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/かじき 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/キャベツ こまつな にんじん しらす干し りんご 油揚げ 三温糖/なつとう はくさい にら しょうゆ あおりのり/もやし しめじ 米みそ/干しうどん 油あげ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ わかめ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 こんぶ チンゲンサイ/にほし 水あめ ごま/バナナ /麦茶	あんかけうどん 田作り風いりこ くだもの 麦茶	甘みそおにぎり くだもの 麦茶
02 16 土	豚丼 野菜サラダ 小松菜のごまあえ お麩のみそ汁	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ にんじん しらたき (0.1歳除去) しょうが しょうゆ 三温糖 酒 食塩 なたね油/こまつな きゅうり にんじん だいず ツナ りんご酢 ごま油 /こまつな コーン ごま しょうゆ 三温糖/麩 たまねぎ えのきたけ 米みそ ほうれんそう/じゃがいも バター 食塩/チーズ/かき/牛乳	じゃが芋バター チーズ かき 牛乳	動物園クッキー くだもの 麦茶
04 18 月	ごはん 高野豆腐唐揚げ ひじきと大豆の煮物 磯和え しめじのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/高野豆腐 しょうゆ 三温糖 だし汁 ニンニク しょうが 片栗粉 なたね油/だいず ひじき にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/もやし こまつな にんじん しょうゆ 焼のり/しめじ えのきたけ まいたけ たまねぎ 米みそ/麦茶/食パン バター きなこ 三温糖/ヨーグルト みかん (缶) バナナ/麦茶	きな粉サンド フルーツヨーグルト 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶
05 19 火	ごはん さけのふわとろ蒸し 中華和え 切干大根と麩の煮物 豆腐となめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび /さけ 食塩 酒 ながいも(0歳じゃが芋) 豆腐 食塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/にんじん もやし こまつな しょうゆ りんご酢 ごま油 三温糖/切り干しだいこん 麩 なたね油 しょうゆ 三温糖/豆腐 なめこ ねぎ 米みそ/りんご バター 三温糖 きょうざの皮 なたね油/おしゃぶりこんぶ/みかん/牛乳	ホットアップルパイ おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
06 20 水	ドライカレー マセドアンサラダ きのこマリネ わかめスープ	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ/じゃがいも りんご きゅうり なたね油 りんご酢 食塩 /エリンギ まいたけ オリーブ油 リンゴ酢 りんご酢 ニンニク/わかめ キャベツ ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩 ごま油/バナナ/精白米 削り節 しょうゆ 三温糖/ポップコーン/麦茶	おかかおにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶
07 21 木	茶飯ごはん おでん ほうれん草しらす和え きゃべつのみそ汁 りんご	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん しょうゆ 食塩 酒/だいこん ウインナー はんぺん (0.1歳魚すり身) こんにやく (0.1歳除去) にんじん 卵 こんぶ だし汁 しょうゆ 酒/ほうれんそう にんじん しらす干し しょうゆ/キャベツ たまねぎ 米みそ /りんご/米粉 黒糖 へーワグバガ - 豆乳 バター いり大豆 コーンフレーク/チーズ/かき/牛乳	黒糖クッキー (米粉) チーズ くだもの 牛乳	さつま芋フライ くだもの 麦茶
08 金	ごはん かれないのごまみそ焼き 若布と人参炒め 三色塩ナムル 鶏ごぼう汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かれない 食塩 酒 米みそ ごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/もやし こまつな コーン 食塩 ごま ごま油/とり肉 だいこん ねぎ えのきたけ こぼろ にんじん 米みそ/かき/じゃがいも 片栗粉 粉チーズ 食塩 ケチャップ/せんべい/みかん/牛乳	じゃが芋ボール揚げ 塩せんべい くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
09 23 土	みそ煮込みうどん 豆腐ステーキホタテあん 二色変わり漬け くだもの	干うどん ぶた肉 ねぎ にんじん えのきたけ なたね油 米みそ しょうゆ だし汁/とうふ 食塩 片栗粉 なたね油 ほどて貝柱 しょうゆ 三温糖 酒 だし汁 片栗粉 チンゲンサイ/きゅうり、こまつな、ごま油、りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/みかん/胚芽米 ひじき にんじん しょうゆ 酒 こんぶ こまつな 焼のり/金時豆 三温糖 しょうゆ/かき/麦茶	ひじきおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	チーズラスク くだもの 麦茶
11 25 月	ロールパン 鮭とポテトのグラタン 春雨サラダ ミネストローネ	ロールパン/じゃがいも さけ 酒 食塩 しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう なたね油 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ パン粉/はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 ごま 三温糖/にんじん たまねぎ ベーコン レタス 食塩 洋風スープ こんぶ/精白米 こんぶ しょうゆ あおりのり/にほし/りんご/麦茶	焼きおにぎり いりこ くだもの 麦茶	メーフルトースト くだもの 麦茶
12 26 火	ごはん 鶏肉の香味焼き れんこんきんぴら きゅうりとわかめサラダ かき玉汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 酒 食塩 米みそ 白すりごま しょうゆ 三温糖 ごま油 なたね油/れんこん にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/きゅうり わかめ しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/食パン バター 三温糖/にほし/りんご/牛乳	シュガートースト いりこ くだもの 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
13 27 水	ごはん ぶりの照り焼き 焼きビーフン 白菜のさっぱり漬け かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶり (0.1歳かじき) しょうが 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油 /はくさい きゅうり にんじん 食塩 レモン ごま油 こんぶ/かぶ たまねぎ かぶの葉 米みそ/かぼちゃ バター 三温糖 生クリーム 本みりん/干しぶどう/みかん/牛乳	スイートパンキン レーズン くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
28 木	ごはん おだまき蒸し もやし海苔酢和え エリンギ磯辺揚げ たまねぎのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ゆでうどん 卵 だし汁 食塩 本みりん しょうゆ とり肉 たけのこ にんじん 干しいたけ/もやし きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/エリンギ 小麦粉 あおりのり 食塩 なたね油/たまねぎ 麩 米みそ こまつな/クッキー/チーズ/バナナ/牛乳	クッキー チーズ くだもの 牛乳	ゆかりごはん くだもの 麦茶
14 木	(セレクトメニュー) ミートソース または ナポリタン 鶏の唐揚げ 二色変わり漬け 大根と豆腐のスープ	スパゲティ オリーブ油 とりひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン なたね油 ホールトマト ケチャップ 食塩 洋風スープ/とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/だいこん とうふ たまねぎ にんじん こんぶ 食塩 洋風スープ/小麦粉 オリーブ油 ドライイースト 三温糖 食塩 マヨネーズ 麦みそ オリーブ油 ねぎ ミントマト ツナ チーズ/りんご/麦茶	手作りピザ(ツナ&みそ) くだもの 麦茶	くだもの 麦茶
22 金	(クリスマス会食) キャロットライス メンチカツ さけの風味焼き パンブキンサラダ 白菜とわかめスープ	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒 バター/とりひき肉 しょうゆ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 食塩 なたね油 片栗粉 小麦粉 パン粉 なたね油 ケチャップ/さけ 酒 食塩 米みそ 三温糖 本みりん ごま油 ごま/かぼちゃ 干しぶどう きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ/はくさい ねぎ わかめ しょうゆ 食塩 こんぶ 洋風スープ/小麦粉 サクサクパルスティック キャロブ へーワグバガ - とうふ 砂糖 なたね油 りんごジュース 生クリーム/いちご/麦茶	豆腐ブラウニー くだもの 麦茶	お菓子 くだもの 麦茶

☆0歳は午前おやつとして牛乳(水・土：豆乳)を飲みます。
 ☆1歳は午前おやつとして牛乳(金：りんごジュース、水・土：豆乳)を飲みます。
 ☆くだものはりんご・バナナ・柿・みかん・デコポンなどを使用します。
 ☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。

12月の平均栄養量(幼児)
 エネルギー572 Kcal
 たんぱく質 20.3g 脂質 17.9g
 食塩 2.0 g