

かわまた認定こども園2023・12月献立

日付	曜日	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	金	ウエハースチーズ	ご飯、マーボー豆腐、もやしのサラダ、わかめとねぎの中華スープ、りんご	フルーチェクラッカー	468.8(353.5) 15.9(11.7) 14.0(11.9) 1.5(1.1)	米、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	ねぎ、りんご、もやし、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ、にんにく、しょうが	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、中華スープ
4	月	塩せんべい	豚丼、大根の昆布和え、白菜とえのきのみそ汁、バナナ	スティックパン牛乳	570.8(436.2) 23.2(17.2) 16.9(14.8) 1.7(1.4)	米、食パン、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、バナナ、しらたき、はくさい、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ	しょうゆ、みりん、食塩
5	火	ビスコ	ご飯、はんぺんチーズフライ、白菜ときゅうりの酢の物、にらと卵のみそ汁、グレープフルーツ	お麩スナック番茶	469.7(417.2) 15.9(12.5) 15.6(15.2) 2.4(1.7)	米、砂糖、焼粉、油、砂糖、パン粉、小麦粉	卵、きな粉、米みそ(甘みそ)、バター、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、はくさい、きゅうり、にら、みかん缶	酢、食塩
6	水	クッキー	ご飯、鶏肉のチリソース風、フレンチキャベツ、大根と人参のみそ汁、りんご	セサミラスク牛乳	596.9(476.0) 21.5(16.1) 22.6(19.8) 1.5(1.2)	米、食パン、砂糖、油、砂糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、バター、かつお節、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ、しょうが	ケチャップ、中華スープ、しょうゆ
7	木	カルシウムせんべい	ご飯、豚肉のみそ炒め、小松菜ともやしの磯和え、かぶとしいたけのすまし汁、みかん	さつま芋チップ牛乳	463.1(362.6) 16.4(12.4) 14.1(10.5) 1.4(1.2)	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、こまつな、かぶ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、赤ピーマン、焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酒、食塩、食塩
8	金	バナナチップス	ご飯、五目豆、さつまいものチーズサラダ、豆腐とわかめのみそ汁、バナナ	お好み焼き番茶	568.9(475.9) 30.7(22.1) 17.7(17.4) 1.3(0.9)	米、さつまいも、小麦粉、切れてるチーズ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、大豆(ゆで)、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節、いわし、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、乾燥わかめ、おあおのり	しょうゆ、ウスターソース、みりん、食塩、こしょう
9	土	クッキー	ご飯、ハッシュドポーク、小松菜のツナ酢あえ、キャベツと人参のスープ、オレンジ	しょうゆせんべい野菜ジュース	440.0(380.6) 10.8(8.2) 8.6(9.2) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩)、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、グリーンピース	ハヤシルウ、コンソメ、しょうゆ、酢、白こしょう、食塩
11	月	ウエハースプルーン	ご飯、炒り豆腐、ナムル、麩と玉ねぎのみそ汁、グレープフルーツ	ごまマカロニ番茶	579.8(436.2) 24.3(18.0) 17.1(14.2) 1.1(0.8)	米、マカロニ、焼粉、砂糖、すりごま、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、乾燥わかめ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩
12	火	せんべい	ご飯、鮭のみそマヨネーズ焼き、春雨サラダ、豆腐とえのきのすまし汁、みかん	豆腐ドーナツ牛乳	531.1(417.1) 23.0(16.9) 14.2(11.6) 1.1(1.0)	米、はるさめ、油、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、グラニュー糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、食塩、こしょう
13	水	動物ビスケット	ご飯、鶏肉と大豆のトマト煮、マカロニサラダ、大根ときのこのスープ、りんご	大学芋番茶	561.0(453.8) 13.8(10.6) 18.1(17.1) 2.3(1.6)	さつまいも、米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、油、水あめ、砂糖、砂糖、ごま	鶏もも肉、魚肉ソーセージ	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、ねぎ、しめじ、マッシュルーム、コーン、えのきたけ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中華だし、おしょうゆ、コンソメ、食塩
14	木	小魚カルシウムチーズ	焼肉丼、コールスローサラダ、白菜と油揚げのみそ汁、バナナ	プリンウエハース	458.1(402.5) 19.1(33.3) 13.3(14.8) 0.8(0.7)	米、油、切れてるチーズ、小魚	豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、コーン缶	
15	金	たまごボーロ	クリスマスお誕生日会 エビピラフ、ミニハンバーグ、クリスマスチキン(以)、チキンナゲット(未)、レタスのサラダ、キャベツとじゃが芋のスープ、いちご	クリスマスカップケーキ	773.3(621.6) 34.1(25.4) 36.4(27.1) 4.0(2.8)	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、パン粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏手羽肉、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、バター、ベーコン、牛乳、牛乳、バター、卵、生クリーム	たまねぎ、レタス、にんじん、いちご、赤ピーマン、きゅうり、キャベツ、ピーマン、プロックリー、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、白こしょう、ナツメグ、こしょう
16	土	塩せんべい	二色丼、わかめと春雨のサラダ、小松菜としいたけのみそ汁、グレープフルーツ	クッキー牛乳	576.8(442.0) 25.0(18.7) 22.0(18.5) 1.3(1.0)	米、はるさめ、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、こまつな、きゅうり、にんじん、しいたけ、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ、食塩
18	月	いもけんぴ	ご飯、花シュウマイ、サラダスパゲッティ、かぶとわかめのスープ、みかん	ココアプリン番茶	601.3(514.0) 18.9(13.8) 26.0(23.6) 0.6(0.4)	米、砂糖、スパゲッティ、しゅうまいの皮、マヨネーズ、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、鶏ひき肉、鶏がらスープ	みかん、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、乾燥わかめ、◎いもけんぴ	しょうゆ、食塩、こしょう
19	火	カルシウムせんべい	ご飯、タンドリーチキン、大根サラダ、さつま芋とねぎのみそ汁、グレープフルーツ	蒸しパン牛乳	551.1(428.9) 25.1(18.4) 16.5(12.4) 1.3(1.1)	米、さつまいも、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩
20	水	バナナチップス	ご飯、ポークビーンズ、フレンチレタス、大根と人参のスープ、バナナ	ヨーグルト源氏パイ	512.2(443.0) 14.4(11.3) 13.5(14.1) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)	バナナ、レタス、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ホールトマト、にんじん、コーン、マッシュルーム	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩
21	木	たまごボーロ	ご飯、五目納豆、のり酢和え、白菜とねぎのみそ汁、オレンジ	豆乳ケーキ牛乳	538.5(430.0) 21.7(16.2) 15.0(12.0) 1.3(1.0)	米、油、砂糖、砂糖、油、砂糖	牛乳、納豆、豚ひき肉、調整豆乳、ちくわ、米みそ、かつお節、いわし、挽きわり納豆、しらす干し	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ、焼きのり	しょうゆ、酢
22	金	ビスコ	ご飯、白身魚のフライ、ツナサラダ、キャベツと人参のスープ、りんご	冬至かぼちゃ番茶	459.6(411.9) 15.9(12.6) 10.3(11.0) 1.4(1.0)	米、さつまいも、砂糖、油、小麦粉、パン粉	かいかい、あずき(乾)、卵、ツナ油漬缶	りんご、かぼちゃ、レタス、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	中濃ソース、コンソメ、食塩、白こしょう、食塩
23	土	しょうゆせんべい	ご飯、肉じゃが、小松菜のなめ茸和え、豆腐とえのきのみそ汁、バナナ	マリービスケット野菜ジュース	478.3(380.5) 14.5(11.0) 7.6(5.4) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しらたき、なめたけ、しいたけ	しょうゆ、みりん
25	月	マリービスケット	ロールパン、シチュー、キャベツのサラダ、人参としいたけのスープ、グレープフルーツ	ゼリークラッカー	281.4(362.2) 14.3(15.3) 9.4(9.4) 1.1(1.3)	じゃがいも、食パン	鶏肉、牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶	コンソメ、食塩
26	火	動物ビスケット	ご飯、ドライカレー、ハムと春雨の酢の物、大根と玉ねぎのみそ汁、バナナ	どら焼き牛乳	682.3(565.5) 23.4(18.3) 18.6(18.1) 2.4(1.7)	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、バナナ、だいこん、もやし、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、レタス、トマトジュース缶	しょうゆ、酢
27	水	サラダせんべい	ご飯、豚肉のすき焼風、青菜のツナマヨ和え、人参と玉ねぎのみそ汁、みかん	バームクーヘン牛乳	540.2(416.5) 21.7(16.1) 12.8(11.8) 1.2(1.0)	米、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ水煮缶、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、しらたき	しょうゆ、みりん
28	木	クッキー	マーボー春雨丼、もやしの和え物、卵とねぎの中華スープ、りんご	揚げせんべい野菜ジュース	473.5(407.9) 11.4(8.8) 12.2(12.3) 1.2(1.0)	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが	しょうゆ、酒、中華スープ