

# 令和5年12月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | ち<br>ゅ<br>う<br>し<br>ょ<br>く                               | ご<br>ご<br>の<br>お<br>や<br>つ     | は<br>た<br>ら<br>く<br>ち<br>か<br>ら<br>や<br>、<br>た<br>い<br>お<br>ん<br>に<br>な<br>る<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん | ち<br>や<br>に<br>く<br>に<br>な<br>る<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん | か<br>ら<br>だ<br>の<br>ち<br>ょ<br>う<br>し<br>を<br>と<br>の<br>え<br>る<br>し<br>ょ<br>く<br>ひ<br>ん | 量<br>目<br>録<br>表    |
|-------------|-------------|--|--------------------------------|---|--|--|---------------------|
| 1           | き<br>ん      | てづくりふりかけごはん<br>さつまいものみそしる<br>さけのてりやき<br>もやしサラダ バナナ       | ★<br>りんごカップケーキ<br>ぎゅうにゅう       | こめ<br>ごま<br>ごまあぶら<br>さつまいも  | ちりめんじゃこ<br>けずりぶし<br>あぶらあげ<br>さけ                          | あおのり たまねぎ<br>わけぎ しょうが<br>もやし きゅうり<br>にんじん  | 556<br>27.7<br>15.3 |
| 2           | ど           | やきにくどん<br>ぐだくさんポトフ<br>ゼリー                                | ★<br>ごへいもち<br>やさしいジュース         | こめ<br>じゃがいも<br>もちごめ   | ぶたにく<br>ウインナー<br>みそ                                      | たまねぎ ピーマン<br>にんじん さやいんげん<br>ゼリー やさいジュース  | 562<br>20.7<br>7.5  |
| 4           | げ<br>つ      | ごはん<br>だいこんとなめこのみそしる<br>たらのあまからだれ<br>こふきいも りんご           | ★<br>おこのみやき<br>のむヨーグルト         | こめ<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>バター   | みそ<br>たら<br>ベーコン<br>ほしえび                                 | だいこん なめこ ねぎ<br>しょうが たまねぎ<br>コーンかん あおのり<br>りんご キャベツ                                     | 525<br>20.9<br>13.6 |
| 5           | か           | トマトクリームパスタ<br>ぎゅうにゅう<br>さつまいもサラダ<br>バナナ                  | ★<br>こうちやの<br>ホットケーキ<br>むぎちや   | スパゲッティ<br>さつまいも<br>こむぎこ<br>バター  | とりにく<br>なまクリーム<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                          | たまねぎ マッシュルーム<br>しめじ トマトかん<br>パセリ バナナ<br>こうちや   | 614<br>22.9<br>20.4 |
| 6           | す<br>い      | ゆかりごはん<br>ほうれんそうのみそしる<br>まつかぜやき<br>だいこんツナサラダ みかん         | ★<br>バーベキューポテト<br>ジョア          | こめ<br>ごま<br>あぶら<br>じゃがいも  | とうふ<br>とりひきにく<br>ツナ<br>ジョア                               | ほうれんそう まいたけ<br>たまねぎ しいたけ<br>あおのり だいこん<br>にんじん みかん                                      | 523<br>23.6<br>21.0 |
| 7           | も<br>く      | ごはん<br>ふのすましじる<br>ぶりのみそあんかけ<br>しおこんぶサラダ パナナ              | プチパン<br>のむヨーグルト                | こめ<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>プチパン  | ぶり<br>みそ<br>のむヨーグル<br>ト                                  | みずな にんじん<br>コーンかん キャベツ<br>きゅうり しおこんぶ<br>バナナ  | 526<br>19.3<br>15.1 |
| 8           | き<br>ん      | ロールパン<br>わかめコーンスープ<br>じゃがいものミートグラタン<br>ゆでやさしい ごまドレッシングそえ | ★<br>のざわなおにぎり<br>むぎちや          | ロールパン<br>じゃがいも<br>バター<br>こめ   | ぶたひきにく<br>ぎゅうにゅう<br>こなチーズ<br>しらす                         | たまねぎ わかめ<br>クリームコーンかん<br>にんじん トマトピューレ<br>ブロッコリー みかん                                    | 594<br>22.6<br>17.5 |
| 9           | ど           | ぶたにくどん<br>もやしととうふのみそしる<br>ごぼうとハムのごましょうゆマヨ<br>みかん         | おかし<br>やさしいジュース                | こめ<br>あぶら<br>マヨネーズ  | ぶたにく<br>とうふ<br>ハム  | キャベツ たまねぎ<br>しいたけ もやし<br>えのきたけ ごぼう<br>にんじん みかん   | 625<br>25.5<br>22.0 |
| 11          | げ<br>つ      | ふりかけごはん<br>かぶのみそしる<br>ながいもとたらのチーズやき<br>はくさいのあえもの バナナ     | ★<br>おふの<br>しょうゆラスク<br>のむヨーグルト | こめ<br>ながいも<br>バター<br>ごま   | あぶらあげ<br>とうふ<br>たら<br>チーズ                                | かぶ にんじん<br>わかめ たまねぎ<br>はくさい ひじき<br>バナナ   | 533<br>23.4<br>16.9 |
| 12          | か           | カレーうどん<br>ジャーマンポテト<br>ヨーグルト<br>りんご                       | ★<br>ひじきごはん<br>むぎちや            | うどん<br>じゃがいも<br>こめ  | ぶたにく<br>ウインナー<br>ヨーグルト<br>あぶらあげ                          | にんじん ねぎ<br>たまねぎ りんご<br>ひじき ほししいたけ  | 525<br>17.6<br>13.3 |
| 13          | す<br>い      | ごはん パナナ<br>こんさいのみそしる<br>ぶりのてりやき<br>いんげんとぶたにくのきんぴら        | ★<br>ミートソースペンネ<br>ヤクルト         | こめ<br>ごま<br>マカロニ  | とうふ<br>ぶり<br>ぶたにく<br>ぶたひきにく                              | ごぼう にんじん<br>れんこん ねぎ しょうが<br>さやいんげん パナナ<br>たまねぎ エリンギ                                    | 562<br>23.1<br>16.7 |
| 14          | も<br>く      | ゆかりごはん みかん<br>ぐだくさんスープ<br>とりのスティック<br>マカロニケチャップブロッコリーそえ  | ★<br>デコレーションプリン<br>むぎちや        | こめ<br>マカロニ<br>プリン   | とりスティック<br>ベーコン<br>なまクリーム                                | ゆかり たまねぎ<br>にんじん コーンかん<br>にんにく ブロッコリー<br>みかん いちご                                       | 559<br>26.8<br>21.7 |
| 15          | き<br>ん      | さんしょくどん<br>きのことあおなのみそしる<br>おかずだいがくいも<br>バナナ              | ★<br>コーンマヨトースト<br>むぎちや         | こめ<br>さつまいも<br>ごま<br>しょくパン  | ぶたひきにく<br>みそ   | にんじん えだまめ<br>まいたけ しめじ<br>こまつな キャベツ<br>バナナ  | 599<br>19.4<br>19.7 |
| 16          | ど           | ごましおごはん<br>きゃべつのみそしる<br>にくじゃが<br>ゼリー                     | ★<br>わかめおにぎり<br>やさしいジュース       | こめ<br>じゃがいも   | こおりどうふ<br>ぶたにく   | キャベツ にんじん<br>たまねぎ ゼリー<br>たきこみわかめ<br>やさしいジュース   | 566<br>17.6<br>9.2  |

|    |    |   |                            |                               |                                |  |                     |
|----|----|---|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|---------------------|
| 18 | げつ | ごはん<br>なめこのすましじる<br>さわらのみそマヨやき<br>ひじきのにつけ みかん                 | ★<br>さつまいももち<br>ぎゅうにゅう     | こめ<br>あぶら<br>さつまいも<br>かたくりこ   | さわら<br>あぶらあげ                   | なめこ こまつな ねぎ<br>わかめ しょうが<br>にんじん しいたけ<br>ひじき みかん      | 522<br>18.9<br>19.0 |
| 19 | か  | ハヤシライス<br>もやしのスープ<br>コーンポテト<br>バナナ                            | プチパン<br>ヤクルト               | こめ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>バター     | ぶたにく<br>とうふ<br>ヤクルト            | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ビーマン<br>トマトかん もやし<br>わかめ コーンかん  | 536<br>17.9<br>13.3 |
| 20 | すい | スパゲッティミートソース<br>ぎゅうにゅう<br>コールスローサラダ<br>りんご                    | ★<br>パリパリしらすピザ<br>むぎちや     | スパゲッティ<br>ぎょうざかわ<br>マヨネーズ     | ぶたひきにく<br>ぎゅうにゅう<br>しらす<br>チーズ | たまねぎ にんじん<br>ビーマン マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり<br>コーンかん あおのり | 537<br>24.8<br>18.0 |
| 21 | もく | ブリオッシュ<br>マカロニスープ<br>ぶたにくのマーマレードやき<br>ポテトサラダ バナナ              | ★<br>ほっかけごはん<br>むぎちや       | ブリオッシュ<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>こめ | ハム<br>ぶたにく<br>とりひきにく           | たまねぎ にんじん<br>キャベツ にんにく<br>しょうが きゅうり<br>バナナ ごぼう こまつな  | 623<br>29.5<br>16.6 |
| 22 | きん | ふりかけごはん<br>かぼちゃのみそじる<br>サバのゆうあんやき<br>れんこんきんぴら みかん             | ★<br>チーズケーキ<br>むぎちや        | こめ<br>かぼちゃ<br>ごまあぶら<br>こむぎこ   | とうふ<br>サバ<br>クリームチーズ<br>たまご    | だいこん にんじん<br>しょうが ゆず<br>れんこん みかん                     | 599<br>20.3<br>29.5 |
| 23 | ど  | そばろどん<br>ぐだくさんみそじる<br>ゼリー                                     | ★<br>ふがし<br>やさいジュース        | こめ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>くろぎとう   | ぶたひきにく<br>こおりどうふ<br>みそ         | しょうが だいこん<br>にんじん ゼリー<br>やさいジュース                     | 533<br>17.1<br>17.6 |
| 25 | げつ | キーマカレーライス みかん<br>わかめスープ<br>とりのてりやき ブロッコリー<br>マッシュポテト ほしがたにんじん | ★<br>クリスマスbaumクーヘン<br>むぎちや | こめ<br>ごま<br>じゃがいも<br>バター      | ぶたひきにく<br>とりにく<br>なまクリーム       | くちなし たまねぎ<br>にんじん ビーマン<br>にんにく トマトかん<br>トマトケチャップ     | 633<br>22.8<br>21.5 |
| 26 | か  | きつねうどん<br>さけとこまつなむし<br>ヨーグルト<br>バナナ                           | ★<br>やきおにぎり<br>むぎちや        | うどん<br>かたくりこ<br>こめ            | あぶらあげ<br>さけ<br>みそ<br>ヨーグルト     | にんじん しいたけ<br>ねぎ しょうが<br>こまつな バナナ                     | 524<br>21.2<br>11.0 |
| 27 | すい | マーボーどうふどん<br>チンゲンサイのスープ<br>もやしのナムル<br>みかん                     | ★<br>なまクリームサンド<br>むぎちや     | こめ<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>ロールパン | ぶたひきにく<br>とうふ<br>なまクリーム        | にんじん ねぎ ビーマン<br>チンゲンサイ しいたけ<br>もやし にはら みかん           | 608<br>22.2<br>23.4 |
| 28 | もく | わかめごはん<br>だいこんのみそじる<br>とりにくとあつあげに<br>あおなのごまマヨあえ りんご           | おかし<br>やさいジュース             | こめ<br>マヨネーズ<br>おかし            | とりにく<br>あつあげ                   | たきこみわかめ だいこん<br>たまねぎ とうみょう<br>しょうが こまつな<br>キャベツ にんじん | 591<br>23.2<br>18.7 |
|    |    | 今月の平均値  | エネルギー 565kcal              | たんぱく質 22.0g                   | 脂質 17.4g                       |  |                     |

## 食事だより

12月はクリスマスや年末年始などイベントがあり、ご家族や親しい人と食卓を囲んで楽しい時間を過ごしたいですね。保育園では25日(月)にクリスマス会があり、クリスマスメニューを提供して楽しみたいと思います。



今年の冬至は12月22日です。

12月のカルシウムメニューは1日(金)の『手作りふりかけ』です。

カルシウムたっぷりのちりめんじゃこ  
かつお節・すりごま・青のりを  
フライパンで炒めて甘辛く味付けします。

### ★季節の食材★

ブロッコリー  
カリフラワー  
ごぼう れんこん  
長芋 大根  
ほうれん草  
小松菜  
みかん りんご  
鮭 ぶり 鱈 鯖



## 旬のさわらで成長を促進

さわらは、回遊魚のため、地域によって旬の異なる魚で、産卵期前の脂の乗ったものが人気です。また、成長とともに名前が変わる出世魚です。栄養の特徴は、子どもの成長を促進するビタミンB2が豊富なこと。摂取した糖質や脂質、たんぱく質がエネルギーに変わるのを助け、粘膜や爪、髪、皮膚の健康を保ちます。さらに、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも含んでいます。塩焼きや照り焼き、ホイル焼き、蒸し焼き、ムニエル、フライなど、幅広い調理法で旬の味を楽しみましょう！

