

# 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。

○延長保育児に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】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料 料	量 (g)
1	金	のむヨーグルト せんべい	手作りふりかけごはん さつまいの味噌汁 鮭の照り焼き もやしサラダ バナナ	★ りんごカップケーキ 牛乳	米 ちりめんじゃこ 削り節 醤油 みりん ごま 青のり ごま油 さつまい 玉葱 分葱 油揚げ 味噌 あご出汁 鮭 生姜 油 もやし きゅうり ハム 人参 酢 バナナ	546 25.7 13.5	
2	土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 具だくさんポトフ ゼリー	★ 五平餅 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 ピーマン 焼き肉のたれ ウインナー ジャが芋 人参 さやいんげん コンソメ ゼリー もち米 味噌 砂糖 醤油 みりん 油 野菜ジュース	533 17.8 7.0	
4	月	牛乳 せんべい	ごはん 大根となめこの味噌汁 鱈の甘辛だれ 粉ふき芋 りんご	★ お好み焼き のむヨーグルト	米 大根 なめこ 葱 味噌 あご出汁 鱈 生姜 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 じゃが芋 玉葱 コーン 青のり バター コンソメ りんご 小麦粉 キャベツ ベーコン	513 20.9 14.8	
5	火	麦茶 クラッカー	トマトクリームパスタ 牛乳 さつまいサラダ バナナ	★ 紅茶のホットケーキ 麦茶	スパゲッティー 鶏肉 玉葱 マッシュルーム しめじ トマト缶 コンソメ 生クリーム パセリ 牛乳 さつまい 人参 マヨネーズ バナナ 小麦粉 卵 紅茶 バター	529 19.6 16.8	
6	水	豆乳 バナナ	ゆかりごはん ほうれん草の味噌汁 松風焼き 大根ツナサラダ みかん	★ バーベキュー味ポテト ジョア	米 ゆかり ほうれん草 舞茸 豆腐 味噌 あご出汁 鶏ひき肉 玉葱 椎茸 醤油 生姜 青のり ごま 油 大根 ツナ缶 人参 マヨネ ーズ みかん ジャが芋 ジョア	519 23.1 20.4	
7	木	麦茶 せんべい	ごはん 麩の清汁 ぶりの味噌あんかけ 塩昆布サラダ バナナ	プチパン のむヨーグルト	米 白玉麩 水菜 人参 あご出汁 醤油 ぶり 片栗粉 油 味噌 砂糖 コーン缶 キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油 バナナ プチパン のむヨーグルト	518 16.8 15.4	
8	金	麦茶 チーズ	ロールパン みかん わかめコーンスープ じゃが芋のミートグラタン ゆで野菜 ドレッシング添え	★ 野沢菜おにぎり 麦茶	ロールパン 玉葱 わかめ クリームコーン缶 コンソメ ジャが芋 豚ひき肉 人参 トマトピ ューレ 牛乳 バター 小麦粉 パン粉 粉チー ズ ブロッコリー ごまドレッシング みかん	521 21.5 17.9	
9	土	麦茶 せんべい	豚肉丼 もやしと豆腐の味噌汁 ごぼうとハムのごま醤油マヨ みかん	お菓子 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 椎茸 みりん 砂糖 醤油 油 豆腐 もやし えのきたけ 味噌 あご出汁 ごぼう ハム 人参 マヨネーズ ごま みかん お菓子 野菜ジュース	552 21.0 17.6	
11	月	牛乳 ふかし芋	ふりかけごはん かぶの味噌汁 長芋と鱈のチーズ焼き 白菜の和え物 バナナ	★ お麩の醤油ラスク のむヨーグルト	米 ふりかけ かぶ 人参 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 あご出汁 鱈 長芋 玉葱 マヨネーズ ピザ用チーズ 白菜 ひじき 削り節 砂糖 醤油 バナナ 小町麩 バター	525 22.4 17.4	
12	火	豆乳 クラッカー	カレーうどん ジャーマンポテト ヨーグルト りんご	★ ひじきごはん 麦茶	うどん 豚肉 なたと 人参 葱 玉葱 みりん カレールウ 醤油 あご出汁 片栗粉 ジャが芋 ウインナー コンソメ ヨーグルト りんご 米 ひじき 干し椎茸 油揚げ 砂糖 みりん	514 18.4 15.0	
13	水	牛乳 せんべい	ごはん バナナ 根菜の味噌汁 ぶりの照り焼き いんげんと豚肉のきんぴら	★ ミートソースパンネ ヤクルト	米 豆腐 ごぼう 人参 れんこん 葱 味噌 あご出汁 ぶり 生姜 醤油 みりん さやいんげん 豚肉 砂糖 ごま バナナ マカロニ 豚ひき肉 玉葱 エリンギ	547 22.0 16.9	
14	木	麦茶 クラッカー	ゆかりごはん みかん 具だくさんスープ 鶏スティック (あひるりす組鶏の照焼) マカロニケチャップ ブロッコリー添え	★ デコレーションプリン 麦茶	米 ゆかり チンゲン菜 玉葱 人参 コーン缶 コンソメ 醤油 鶏スティック にんにく マカロニ ベーコン ケチャップ ブロッコリー みかん プリン 生クリーム いちご	551 24.1 20.2	
15	金	麦茶 チーズ	三色丼 きのこ青菜の味噌汁 おかず大学芋 バナナ	★ コーンマヨトースト 麦茶	米 豚ひき肉 砂糖 醤油 みりん 人参 むき枝豆 舞茸 しめじ 小松菜 キャベツ 味噌 あご出汁 さつまい 油 めんつゆ 片栗粉 ごま バナナ 食パン クリームコーン缶	524 18.0 18.3	
16	土	麦茶 せんべい	ごま塩ごはん きゃべつの味噌汁 肉じゃが ゼリー	★ わかめおにぎり 野菜ジュース	米 ごま塩 キャベツ 人参 凍り豆腐 味噌 あご出汁 豚肉 ジャが芋 玉葱 砂糖 醤油 ゼリー 炊き込みわかめ 野菜ジュース	528 14.7 10.1	

18	月	豆乳 バナナ	ごはん なめこの清汁 鱈の味噌マヨ焼き ひじきの煮付け みかん	★ さつま芋もち 牛乳	米 なめこ 小松菜 葱 わかめ 醤油 あご出汁 鱈 生姜 みりん 味噌 マヨネーズ 油 油揚げ 人参 椎茸 ひじき みかん さつま芋 片栗粉 砂糖 刻みのり 牛乳	512 18.9 19.0				
19	火	牛乳 クラッカー	ハヤシライス もやしのスープ コーンポテト バナナ	プチパン ヤクルト	米 豚肉 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン トマト缶 ハヤシルウ 中濃ソース トマト ケチャップ 油 もやし わかめ 豆腐 コンソ メ 醤油 じゃが芋 コーン缶 バター バナナ	521 18.0 14.6				
20	水	麦茶 ヨーグルト	スパゲッティミートソース 牛乳 コールスローサラダ りんご	★ パリパリしらすピザ 麦茶	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ 牛乳 キャベツ きゅうり コーン缶 酢 砂糖 りんご 餃子の皮 マヨネーズ しらす	527 24.6 17.4				
21	木	麦茶 クラッカー	ブリオッシュ マカロニスープ 豚肉のマーマレード焼き ポテトサラダ バナナ	★ ほっかけごはん 麦茶	ブリオッシュ マカロニ 玉葱 人参 キャベツ ハム にんにく コンソメ 醤油 豚肉 マーマレードジャム 生姜 じゃが芋 きゅうり マヨネーズ バナナ 米 鶏ひき肉 白滝	530 24.4 13.5				
22	金	豆乳 せんべい	ふりかけごはん 南瓜の味噌汁 サバの幽庵焼き れんこんきんぴら みかん	★ チーズケーキ 麦茶	米 ふりかけ 南瓜 大根 人参 豆腐 味噌 あご出汁 サバ 生姜 醤油 みりん 柚子 れんこん 砂糖 ごま油 みかん 小麦粉 クリームチーズ 生クリーム 卵	568 19.4 26.9				
23	土	麦茶 クラッカー	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 ゼリー	★ 麩菓子 野菜ジュース	米 豚ひき肉 砂糖 醤油 生姜 油 さやいん げん 大根 じゃが芋 人参 凍り豆腐 あご出汁 味噌 ゼリー 小町麩 黒砂糖 野菜ジュース	509 14.9 15.5				
25	月	麦茶 せんべい	キーマカレー わかめスープ 星形人参 鶏の照り焼き ブロッコリー マッシュポテト みかん	★ クリスマスbaumクーヘン 麦茶	米 くちなしの実 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 トマトケチャ ップ カレールウ わかめ 葱 ごま コンソメ 醤油 鶏肉 生姜 みりん じゃが芋 バター	571 19.1 16.7				
26	火	牛乳 ふかし芋	きつねうどん 鮭と小松菜蒸し ヨーグルト バナナ	★ 焼きおにぎり 麦茶	うどん 油揚げ 醤油 砂糖 人参 椎茸 葱 あご出汁 みりん 鮭 生姜 味噌 片栗粉 小松菜 ヨーグルト バナナ 米	512 20.6 12.6				
27	水	麦茶 チーズ	麻婆豆腐丼 青梗菜のスープ もやしのナムル みかん	★ 生クリームサンド 麦茶	米 豚ひき肉 豆腐 人参 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 チンゲン菜 椎茸 もやし にら ごま油 みかん ロールパン 生クリーム	519 21.4 23.2				
28	木	のむヨーグルト クラッカー	わかめごはん 大根の味噌汁 鶏肉と厚揚げ煮 青菜のごまマヨ和え りんご	★ お菓子 野菜ジュース	米 炊き込みわかめ 大根 玉葱 豆苗 味噌 あご出汁 鶏肉 生姜 醤油 厚揚げ 砂糖 小松菜 キャベツ 人参 マヨネーズ ごま りんご お菓子 野菜ジュース	566 21.8 15.9				
今月の平均値					エネルギー	531kcal	たんぱく質	21.0 g	脂質	17.3 g

## 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って、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 鱈



## 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も含まれています。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！

