

献立表



無い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じますね。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜免疫力を高めてくれるきのこなどで、しっかりと栄養を摂取できる給食を提供していきたいです。



2023年12月

※献立はいつでも差し上げられますので、お声掛けください。

太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01 金	御飯 豚肉の味噌炒め 春雨サラダ エメラルドスープ	322.8(316.8) 9.7(10.6) 8.1(6.5)	米、はるさめ、三温糖、油 ごま油 ホットケーキ粉	豚肉、米みそ ハム	キャベツ、たまねぎ、きゅうり ほうれんそう、にんじん ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	飲むヨーグルト	黒糖蒸しパン 麦茶	
02 土	焼きそば 中華スープ 麦茶	296.4(227.1) 10.5(8.0) 10.3(8.1)	じゃがいも、油 中華麺	豚肉	キャベツ、大豆もやし にんじん、黒きくらげ あおのり	中華スープ、食塩			
04 月	ロールパン マカロニグラタン 温野菜のサラダ わかめスープ	570.3(467.4) 18.7(14.7) 15.8(12.0)	米、さつまいも、じゃがいも 小麦粉、パン粉	牛乳、べにさげ、バター とろけるチーズ ウインナー	にんじん、カリフラワー ねぎ、たまねぎ、焼きのり わかめ、ブルーネ	食塩、白こしょう	ブルーネ	鮭おにぎり 麦茶	
05 火	御飯 鶏肉の甘辛煮 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(しめじ・人参)	717.3(565.9) 33.4(24.3) 27.1(19.1)	米、三温糖、油、じゃがいも 強力粉 庄内麩	牛乳、鶏もも肉、米みそ きな粉、油揚げ、バター かつお節	たまねぎ、はくさい にんじん、だいこん、しめじ	しょうゆ、酢、本みりん ドライイースト、食塩	蒸しじゃがいも	揚げパン 牛乳	
06 水	麦御飯 野菜の肉巻き 南瓜サラダ チンゲン菜のスープ	797.3(661.1) 15.7(15.7) 54.5(45.0)	米、押麦、マヨネーズ 三温糖、油 パイシート	牛乳、とろけるチーズ 豆乳 ハム、豚ひき肉、豚肉	かぼちゃ、にんじん、レタス チンゲンサイ、きゅうり たまねぎ、ごぼう、にんじん	ケチャップ、みりん しょうゆ、食塩、白こしょう	豆乳	ミートパイ 牛乳	
07 木	御飯 マーボー豆腐 かみかみサラダ 味噌汁(白菜・かぶ)	539.4(435.1) 18.6(15.1) 16.9(13.6)	さつまいも、米、ざらめ糖 片栗粉、三温糖、油 ごま、ごま油	木綿豆腐 米みそ、いか 豚ひき肉	レタス、きゅうり、ねぎ、にら しいたけ、はくさい、かぶ にんじん、にんにく、しょうが だいこん	しょうゆ	茹大根	大学芋 麦茶	避難訓練
08 金	御飯 ほうれん草入りつくね 里芋煮 味噌汁(卵・ニラ)	626.2(551.2) 26.9(23.3) 19.6(17.0)	さといも、米、三温糖、ごま 片栗粉、油 ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉 米みそ、かつお節 卵 ウインナー	にんじん、ほうれんそう 糸こんにゃく、たまねぎ にら、しょうが、かぼちゃ	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩 白こしょう	南瓜	ウインナーホット ケーキ 牛乳	
09 土	御飯 ハンバーグ 野菜スープ 麦茶	619.3(492.7) 38.8(31.0) 31.1(24.9)	米、ざらめ糖 パン粉	卵 豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、コーン	ケチャップ ウスターソース 食塩、白こしょう			
11 月	御飯 鯖の青のり焼き 大根とさつまいも揚げ煮物 味噌汁(油揚げ・人参)	477.3(442.6) 21.9(20.5) 12.4(9.9)	米、三温糖 ホットケーキ粉	さば、牛乳 こしあん、米みそ、油揚げ かつお節 卵、さつまいも	だいこん、にんじん あおのり	しょうゆ、食塩	飲むヨーグルト	どら焼き 麦茶	
12 火	煮込みうどん風 天ぷら ブルーネ	435.2(341.0) 14.6(11.5) 8.4(6.7)	米、さつまいも、油、砂糖 ゆでうどん、小麦粉	鶏もも肉、油揚げ かつお節 豚ひき肉	ブルーネ、だいこん にんじん、ねぎ、しょうが だいこん	しょうゆ、めんつゆ みりん	茹大根	そぼろおにぎり 麦茶	保育参観 0歳・4歳
13 水	御飯 つるるんチャイナ 小松菜のお浸し けんちん汁	420.8(402.5) 11.0(12.5) 13.3(14.7)	じゃがいも、米、さといも 片栗粉、はるさめ、ごま 油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、米みそ 牛乳、かつお節 豚肉	こまつな、にんじん 大豆もやし、糸こんにゃく だいこん、ごぼう、にら ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、食塩	牛乳	じゃが芋もち 麦茶	保育参観 1歳・3歳
14 木	麦御飯 ハヤシ 粉ふき芋 ベビーチーズ	532.4(464.0) 17.6(17.7) 22.7(20.8)	じゃがいも、米、三温糖 押麦、片栗粉、油 焼き麩	チーズ、バター、牛乳 豆乳 豚肉	たまねぎ、マッシュルーム トマトビュッレ、パセリ	ハヤシルウ、ケチャップ 中濃ソース、食塩、こしょ う	豆乳	麩ラスク 麦茶	保育参観 2歳・5歳
15 金	御飯 肉じゃが マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・たまねぎ)	702.0(581.7) 21.4(18.1) 21.3(17.9)	じゃがいも、米、マヨネーズ 砂糖、さんおんとう オリーブ油、油 強力粉、マカロニ	牛乳、米みそ、バター かつお節 ハム 豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり しらたき、キャベツ にんじん	しょうゆ、みりん ドライイースト、食塩 白こしょう	茹人参	手作りパン 牛乳	諸費納入日
16 土	味噌ラーメン オレンジ 麦茶	267.1(248.1) 8.4(8.0) 8.9(7.8)	油、ごま油 生中華めん	豚肉	りんご、大豆もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にら	しょうゆ、食塩、白こしょう			
18 月	きつねうどん じゃがソース バナナ	538.9(408.6) 17.7(12.8) 8.3(5.1)	米、じゃがいも ごま、三温糖 ゆでうどん	油揚げ、チーズ、かつお節 なると	バナナ、ほうれんそう コーン、ねぎ、あおのり	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩	茹人参	昆布チーズおに ぎり 麦茶	
19 火	チャーハン ぎょうざ 中華スープ	656.8(497.6) 23.5(17.7) 26.9(20.7)	米、マヨネーズ 油、ごま油 小麦粉 餃子の皮	豚ひき肉、とろけるチーズ かつお節 ベーコン 卵、なると	えのきたけ、キャベツ、ねぎ キャベツ、にんじん しいたけ、コーン、ニラ 黒きくらげ しょうが、にんにく、だいこん	中華スープ、しょうゆ 中濃ソース、食塩 オイスターソース、白こ しょう	茹大根	洋風お好み焼き 麦茶	
20 水	御飯 おでん 五目納豆 味噌汁(キャベツ・人参)	434.6(436.2) 19.3(18.0) 11.6(11.0)	米、砂糖、三温糖 さつまいも	牛乳、納豆、米みそ 無塩バター、かつお節 卵 ちくわ、さつまいも しらす干し	日本かぼちゃ、だいこん にんじん、キャベツ こまつな、だいこん	しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩	さつまいも	スイートパンプ キン牛乳	
21 木	御飯(雑穀入り) 肉団子 ほうれん草とツナのサラダ 味噌汁(あおさのり・なめこ みかん(昼))	761.5(624.9) 28.0(25.7) 37.3(28.8)	米、マヨネーズ、片栗粉 三温糖、油、砂糖 コッペパン	牛乳、生クリーム、ツナ 米みそ、豆乳 豚ひき肉	にんじん、みかん ほうれんそう、たまねぎ レタス、なめこ、ピーマン もも缶、みかん、いちご あおさ、しょうが、こんぶ	しょうゆ、食塩	豆乳	フルーツロール 牛乳	誕生会
22 金	麦御飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 白菜スープ	499.6(433.2) 19.7(17.2) 19.3(16.3)	米、押麦、三温糖 油、じゃがいも 小麦粉	油揚げ、かつお節 豚肉 ベーコン	たまねぎ、はくさい だいこん、キャベツ にんじん、ねぎ、しいたけ 切り干しだいこん、しょうが	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩	蒸しじゃがいも	すいとん 麦茶	希望保育
23 土	ナポリタン バナナ 麦茶	324.5(270.9) 9.7(7.9) 8.8(7.1)	オリーブ油 スパゲッティ	粉チーズ ベーコン	バナナ、たまねぎ ピーマン、にんじん	ケチャップ、白こしょう			
25 月	オムライス風 ブロッコリーとコーンと和え 南瓜シチュー	712.1(585.8) 16.8(14.0) 22.7(18.9)	米、砂糖、マヨネーズ、油 小麦粉 シチュールウ	牛乳、鶏むね肉、バター 卵	たまねぎ、ブロッコリー かぼちゃ、コーン、しめじ ピーマン、にんじん	ケチャップ 食塩、白こしょう	茹人参	クッキー 麦茶	希望保育
26 火	御飯 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 味噌汁(じゃが芋・あさつき)	639.7(523.0) 22.8(17.5) 20.0(14.8)	米、じゃがいも、油 片栗粉、三温糖 小麦粉	鶏もも肉、米みそ かつお節	レタス、キャベツ、だいこん にんじん、あさつき、しょうが にんにく、かぼちゃ	しょうゆ、食塩、白こしょう	南瓜	わかめおにぎり 麦茶	希望保育
27 水	御飯 さけのちゃんちゃん焼き 刻み昆布煮 すまし汁(かぶ・小松菜)	486.1(441.8) 18.1(16.8) 14.9(11.6)	米、三温糖、砂糖 ホットケーキ粉	さけ、牛乳、バター 油揚げ 白みそ、かつお節 卵	キャベツ、しめじ、にんじん かぶ、こまつな、しいたけ 刻みこんぶ、レモン果汁 りりこんぶ	しょうゆ、みりん 食塩、和風だしの素	飲むヨーグルト	マドレーヌ 麦茶	希望保育
28 木	中華丼 青菜の味噌マヨ和え 中華スープ	443.5(363.1) 10.5(8.1) 11.3(8.3)	さつまいも、米、片栗粉 マヨネーズ、油、ごま油	米みそ 豚肉 なると	ほうれんそう、はくさい にんじん、えのきたけ 万能ねぎ、チンゲンサイ 黒きくらげ、わかめ ブルーネ	しょうゆ、中華だしの素 みりん、食塩、白こしょう	ブルーネ	焼き芋 麦茶	希望保育 保育納め

※献立は都合により変更する場合があります。