2023年度　12月献立表

幼児食

冬至とは1年で1番、太陽の出ている時間が短い日のことです。「湯治で融通が利く(＝体が丈夫)」にかけた「ゆず湯」と、別名「なんきん」で運盛りの一つである「かぼちゃ」が有名なものとして挙げられます。

今年の冬至は12月22日なのでかぼちゃを使ったサラダをメニューを入れました。

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						
1	金	ごはん・銀ひらすの照り焼き 大根の甘酢和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	ぎんひらす・うすあげ	だいこん・はくさい・にんじん こまつな・たまねぎ・おれんじ	299	0.7	14.4	5.8	48.1	牛乳 ココアマドレーヌ
2	土	きつねうどん ブロッコリーのマヨ醤油和え じゃが芋のゆかり和え フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	うすあげ	わかめ・はくさい・にんじん ねぎ・ぶろっこりー・こーん たまねぎ・ばなな	281	1.1	8.0	5.1	54.0	牛乳 クッキー せんべい
4	月	ごはん・豚肉の生姜炒め いんげんの海苔和え・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	ぶたにく・うすあげ	きゃべつ・たまねぎ・きびーまん あかびーまん・いんげん・にんじん・のり だいこん・わかめ・あおさ・ばいん	381	1.4	17.0	10.4	57.9	牛乳 あんサンド せんべい
5	火	ごはん・鯖塩焼き もやしの塩麹和え・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	さば	もやし・はくさい・にんじん きざみこんぶ・たまねぎ・だいこん しめじ・ねぎ・りんご	358	1.3	13.2	13.5	50.3	牛乳 ジャムサンド
6	水	ごはん・豆腐チャンプルー キャベツのナムル・味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりみんち・もめんどうふ	ちんげんさい・たまねぎ・にんじん・ きびーまん・ねぎ・きゃべつ・えのき ぐれーぷふるーつるびー	365	2.0	17.5	7.6	57.5	牛乳 さつま芋のふかし
7	木	ごはん・鰆の柚子風味焼き マロニーの中華和え・清汁 フルーツ（パイン）	こめ・まろにー	さわら・うすあげ	ゆずかわ・こまつな・にんじん たまねぎ・だいこん・ばいん	334	1.5	17.7	6.9	51.9	牛乳 えびせん
8	金	ごはん・チキンのママレード煮 ポテトサラダ・スープ フルーツ（りんご）	こめ・じゃがいも	とりもも	きゅうり・こーん・にんじん もやし・しめじ・たまねぎ・りんご	382	1.1	14.9	12.1	57.0	牛乳 かぼちゃの甘食
9	土	塩スープパスタ ブロッコリーのドレッシング和え ウインナー・フルーツ（バナナ）	すぱげてぃ	とりささみ・ういんなー	たまねぎ・はくさい・にんじん しめじ・こーん・ぶろっこりー かりふらわー・あかびーまん・ばなな	347	1.4	13.5	14.1	43.0	牛乳 ゼリー
11	月	ごはん・豚じゃが ししゃも・清汁 フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ぶたにく・ししゃも	たまねぎ・にんじん・いとこんにゃく ぐりんぴーす・だいこん・しめじ あおさ・ばいん	321	0.9	11.5	5.2	60.2	牛乳 きな粉蒸しパン
12	火	ごはん・ポパイオムレツ キャベツのサラダ・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ こめこまかろに	たまご・とりみんち しーちきん	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん ぐりんぴーす・きゃべつ・こーん はくさい・あおさ・おれんじ	325	1.5	13.5	7.4	52.4	牛乳 牛乳寒天
13	水	ごはん・マーボー豆腐 小松菜の和え物・中華スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	もめんどうふ とりみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん こまつな・もやし・わかめ・ねぎ ぐれーぷふるーつるびー	329	1.6	15.9	5.5	54.5	牛乳 焼ビーフン
14	木	パン・クリームシチュー 法蓮草とコーンのサラダ フルーツ（パイン）	いえろーろーる じゃがいも	とりむね	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす ほうれんそう・あかびーまん・こーん ばいん	288	2.3	14.1	11.5	35.5	牛乳 ツナおにぎり
15	金	ごはん・白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物・味噌汁 フルーツ（青りんご）	こめ	ぎんひらす・とうふ	にんじん・ぴーまん・たまねぎ かぼちゃ・ぐりんぴーす・だいこん りんご	351	1.2	15.3	5.9	62.8	牛乳 サブレ風クッキー
16	土	すきやきうどん・大根サラダ じゃが芋のマヨ焼き フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	ぶたにく	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・きゅうり・こーん・だいこん あおさ・ばなな	298	1.1	9.9	5.7	54.6	牛乳 クッキー せんべい
18	月	カレーライス・ツナマヨサラダ フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ぶたにく・しーちきん	たまねぎ・にんじん・ごぼう こーん・ばいん	437	1.5	12.1	12.0	74.6	牛乳 いちごの蒸しパン
19	火	ごはん・鰆の若草焼き 切干大根の煮物・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	さわら・うすあげ	あおさ・せんきりだいこん・にんじん ぐりんぴーす・ほうれんそう・ねぎ ぐれーぷふるーつるびー	343	0.7	17.8	8.2	51.5	牛乳 大学芋
20	水	ごはん・鶏肉の甘辛炒め 白菜のゆかり和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりもも・とうふ	たまねぎ・きゃべつ・あかびーまん はくさい・にんじん・こーん・わかめ ねぎ・おれんじ	330	1.6	13.1	7.2	55.8	牛乳 りんごジュース寒天
21	木	ごはん・鯖の煮つけ チンゲン菜の和え物・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ	さば・うすあげ	ちんげんさい・だいこん・きびーまん たまねぎ・にんじん・ねぎ・ばいん	378	1.3	13.8	14.2	52.1	牛乳 キャロットケーキ
22	金	<クリスマス会>コーンピラフ とんかつ・かぼちゃサラダ 具だくさんスープ・フルーツ（りんご）	こめ・こむぎこ・ぱんこ	ぶたにく	こーん・かぼちゃ・にんじん たまねぎ・しめじ・えのき・あおさ りんご	462	0.8	15.8	16.7	65.0	牛乳 プリン
23	土	中華丼 大根のナムル・清汁 フルーツ（バナナ）	こめ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・はくさい しいたけ・ぐりんぴーす・だいこん ぶろっこりー・こまつな・ばなな	313	1.5	9.7	4.9	58.7	牛乳 クッキー せんべい
25	月	蓮根とひき肉の洋食ライス オクラのドレッシング和え スープ・フルーツ（パイン）	こめ	とりみんち	たまねぎ・れんこん・にんじん・あおさ おくら・だいこん・ほうれんそう きゃべつ・ばいん	358	1.9	14.3	5.3	64.9	牛乳 じゃがバター
26	火	ねぎ塩豚ちゃんぽん 厚揚げの中華和え フルーツ（グレープフルーツ）	ちゅうかそば	ぶたにく・あつあげ	はくさい・にんじん・わかめ・ねぎ こーん・もやし・きゅうり ぐれーぷふるーつるびー	279	3.5	12.9	5.7	47.4	牛乳 炊き込みおにぎり
27	水	ごはん・鶏肉の照り焼き 小松菜のマヨ和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	とりもも・しーちきん	こまつな・にんじん・ごぼう たまねぎ・ねぎ・おれんじ	375	1.1	16.2	12.5	51.0	牛乳 マカロニきな粉
28	木	ごはん・焼き鯖のみぞれあん 三色ピーマン炒め・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ・さつまいも	さば	だいこん・ぴーまん・きびーまん あかびーまん・たまねぎ・しめじ にんじん・ねぎ・ばいん	386	1.3	13.1	13.9	55.6	牛乳 フルーチェ

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳とお菓子を提供します。

中央フードサービス株式会社