

# 献立表

2023年12月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 金	御飯、つくねの甘辛煮、小松菜ともやしの和え物、みそ汁(だいこん・わかめ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩、/だいこん、カットわかめ、水、ほんだし、米みそ(淡色辛みそ)、/バナナ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,スティックパン	574(543) 23.4(21.2) 15.5(15.4) 3.6(3.2)
02 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
04 月	御飯、ポークチャップ、三色サラダ、野菜スープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ、油、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ホットケーキ	586(544) 23.3(21.4) 21.0(19.7) 3.7(2.7)
05 火	御飯、さけの塩焼き、キャベツのごま和え、みそ汁(もやし・わかめ)、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、/もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ピュアココア)、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,コーンフレーク(ココア)	510(456) 23.2(19.4) 11.7(9.4) 3.0(2.2)
06 水	食パン、カレーうどん、大根とツナの和え物、みかん	牛乳、/ビスケット、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、なると、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレー粉、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉、/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、こしょう、/みかん、/牛乳、/米、塩こんぶ、ごま、焼きのり、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,おにぎり(塩こんぶ)	528(491) 17.8(16.4) 19.3(18.4) 4.9(4.0)
07 木	御飯、マーボー豆腐、バンサンスー、わかめスープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/カットわかめ、キャベツ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/チーズ、ぎょうざの皮、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,チーズパイ	598(525) 24.0(20.6) 21.9(18.6) 3.2(2.4)
08 金	御飯、タンドリーチキン、キャベツのツナサラダ、ポテトスープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ポップコーン	553(524) 26.5(23.5) 19.3(18.3) 5.3(4.5)
09 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
11 月	御飯、大根と豚肉の煮物、ほうれん草の磯辺和え、豆腐みそ汁(わかめ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/だいこん、にんじん、いんげん、豚肉(ばら)、中華スープ、酒、しょうゆ、本みりん、油、/ほうれん草、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ハッシュドポテト、油、ケチャップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ハッシュドポテト	564(510) 18.9(17.1) 22.4(19.6) 4.1(3.3)
12 火	ロールパン、さつまいもシチュー、茹で野菜サラダ、りんご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/鶏もも肉、さつまいも、にんじん、たまねぎ、油、水、シチューミックスクリーム、牛乳、/キャベツ、コーン缶、にんじん、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖、/りんご、/牛乳、/米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、コンソメ、食塩、パセリ粉、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ツナピラフ	551(459) 20.6(16.2) 19.1(12.9) 4.3(3.3)
13 水	御飯、鮭のごまマヨ焼き、もやしのおひたし、豚汁、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、酒、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、ごま油、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン、つぶしあん(砂糖添加)、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,あんトースト	568(528) 25.7(21.8) 19.1(18.0) 4.4(3.7)
14 木	五目まぜチャーハン、パスタサラダ、卵スープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚ひき肉、酒、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、油、しょうゆ、食塩、こしょう、ごま油、/マカロニ・スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、/卵、たまねぎ、中華スープ、食塩、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/れんこん、油、食塩、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,れんこんチップ	533(458) 18.9(16.2) 21.7(18.1) 3.4(2.6)
15 金	御飯、鶏の唐揚げ、きんぴらごぼう、麩のすまし汁(えのき)、みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/みかん、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,野菜かりんとう	639(586) 27.2(24.0) 20.5(19.3) 3.5(2.8)
16 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)

# 献立表

2023年12月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18月	御飯、煮込みハンバーグ、白菜のおかか、和え、みそ汁(たまねぎ・えのき)、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節、/えのきたけ、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/みかん、/牛乳、/じゃがいも、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋、じゃが	534(477) 22.2(19.6) 17.6(15.7) 9.3(7.2)
19火	ロールパン、ミートスパゲティ、ポイルフロココリー、かぶのスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/ブルココリー、食塩、/ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、きな粉、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、きなこ、蒸しパン	545(430) 21.4(16.4) 17.8(11.4) 4.7(3.6)
20水	三色どんぶり、かぼちゃの甘煮、みそ汁(こまつな・なめこ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、ほんだし、/こまつな、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、かんてん(粉)、水、砂糖、牛乳、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、いもかんてん	561(552) 20.5(20.1) 14.8(16.7) 4.7(3.7)
21木	ハヤシライス、ごぼうのサラダ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、/ごぼう、きゅうり、にんじん、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/バナナ、/ジョアプレーン、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	608(581) 18.8(19.1) 15.6(16.4) 5.5(4.4)
22金	御飯、鮭のフライ、春雨サラダ、みそ汁(だいこん・あげ)、みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/だいこん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(加糖)、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、せんべい	489(476) 20.5(19.3) 8.0(11.0) 2.4(2.0)
23土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
25月	ジャンバラヤ、フレンチサラダ、コーンスープ、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ、酢、砂糖、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/カステラ、生クリーム、ホイップクリーム、チョコスプレー、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ロールケーキ(生クリーム、チョコ)	664(578) 17.7(15.9) 27.0(23.0) 3.1(2.3)
26火	食パン、ラーメン、揚げシューマイ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/しゅうまい(冷凍)、小麦粉、卵、油、カレー粉、/バナナ、/牛乳、/米、さけ、酒、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(鮭)	595(484) 24.0(18.4) 21.0(13.7) 5.4(4.1)
27水	御飯、かじきの竜田揚げ、切干大根の煮付け、すまし汁(はくさい・えのき)、みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、/切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、油揚げ、砂糖、本みりん、しょうゆ、/はくさい、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/みかん、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、お好み焼き	561(522) 22.8(20.0) 19.1(17.6) 3.1(2.7)
28木	御飯、チキンカレー、大根サラダ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、せんべい	419(424) 10.2(12.0) 11.8(13.3) 6.8(5.0)

\*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

今年も残すところ1ヶ月となりました。  
いろいろなものを食べて、こころもからだも大きく成長しましたね。  
元気に新年を迎えるためにも、「早寝早起き朝ごはん」を基本に、  
手洗い・うがいをして風邪に負けない元気な身体をつくりましょう。

