

2023年

12月

給食献立表

チャイルドアカデミー上社保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (○はおやつ)				9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			
1金	御飯 鶏肉とさつま芋の旨煮 小松菜のごま和え 白菜のみそ汁 洋なし缶	515.3(411.6) 18.3(14.5) 14.0(11.2) 1.4(1.1)	米、さつまいも 砂糖、油、ごま ○ホットケーキ粉 ○砂糖	鶏もも肉、米みそ ○無塩バター ○牛乳○卵	こまつな、にんじん たまねぎ、洋なし缶 はくさい、エリンギ ○パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 パイン ケーキ	園外保育 (5歳児)
2土	切り干し大根御飯 そうめん汁 りんご	501.3(400.8) 17.4(13.9) 11.8(9.5) 1.6(1.3)	米、砂糖 干しそうめん ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	にんじん、れんこん 切り干しだいこん りんご、あさつき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
4月	御飯 ぶり大根 もやしの中華和え キャベツのみそ汁 パイン缶	521.1(390.8) 21.6(16.1) 20.7(15.8) 1.6(1.2)	米、砂糖 ○パイ皮 ○グラニュー糖	ぶり、米みそ、油揚げ ○牛乳○粉チーズ	だいこん、パイン缶 もやし、にんじん きゅうり、キャベツ ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 中華だしの素、食塩	牛乳 りんご	牛乳 チーズ パイ	
5火	オムライス風ケチャップライス さっぱりポテトサラダ ジュリアンスープ もも缶	523.0(418.0) 18.3(14.6) 12.4(9.9) 1.1(0.9)	米、じゃがいも 油、砂糖 ○砂糖	鶏もも肉、卵、牛乳 ○牛乳	たまねぎ、もも缶、コーン にんじん、キャベツ アスパラガス、セロリ りんご、いんげん ○粉かんでん ○ぶどう濃縮果汁	ケチャップ、酢 コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 ぶどう ゼリー	園外保育 (3歳児)
6水	御飯 たらのマヨネーズ焼き ブロッコリーのガーリック炒め わかめのすまし汁 洋なし缶	541.2(405.7) 20.3(15.1) 21.4(17.0) 1.6(1.3)	米、マヨネーズ、油 ○黒ごま○片栗粉 ○砂糖○さつまいも	たら、木綿豆腐 ベーコン ○無塩バター○牛乳	ほうれんそう、ねぎ 洋なし缶、赤ピーマン ブロッコリー、にんじん カリフラワー、にんにく カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 さつまいも クッキー	園外保育 (4歳児)
7木	黒糖食パン 鶏肉と野菜のカレーソー ジャーマンポテト カラフルスープ オレンジ	540.4(415.6) 24.9(19.6) 21.9(16.6) 2.5(1.9)	食パン、油 さつまいも、砂糖 ○米粉○ごま油 ○砂糖	鶏もも肉 ウインナーソーセージ ○豚ひき肉 ○しらす干し○牛乳	オレンジ、たまねぎ だいこん、いんげん キャベツ、にんじん ○にら○コーン	しょうゆ、コンソメ 食塩、ケチャップ カレー粉 ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	乳児生活発表会 (0歳児)
8金	御飯 あじのさっぱりソース うの花 白ごまたんたんスープ 幼児：みかん 乳児：みかん缶	535.1(398.4) 22.9(17.7) 18.5(14.0) 1.2(0.9)	米、板こんにゃく 油、ねりごま 砂糖、片栗粉	あじ、おから、白みそ 鶏ひき肉、さつま揚げ ○牛乳○ヨーグルト	みかん、にんじん はくさい、たまねぎ しいたけ、ねぎ あさつき、もやし さやえんどう、しょうが ○もも缶○パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢 酒、みりん 中華だしの素、食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ヨーグルト	乳児生活発表会 (1歳児)
9土	塩焼きそば 中華スープ りんご	512.5(409.3) 21.5(17.2) 12.7(10.2) 1.6(1.3)	焼きそばめん、油 ○スナック	豚肉、かつお節 ○牛乳	にんじん、ピーマン たまねぎ、キャベツ チンゲンサイ、りんご	中華だしの素、食塩 こしょう、しょうゆ	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	幼児個人懇談会
11月	御飯 ロモ・サルタード カウサ ディエタ・デ・ポヨ パイン缶	531.6(408.0) 20.9(16.4) 17.5(13.9) 0.9(0.7)	米、じゃがいも マカロニ、油 マヨネーズ、砂糖 ○ホットケーキ粉○油	豚肉、ツナ油漬缶 ○牛乳○木綿豆腐	たまねぎ、パイン缶 にんじん、にんにく 赤ピーマン、いんげん ブロッコリー、トマト ○かぼちゃ	酢、コンソメ 食塩、しょうゆ	牛乳 りんご	牛乳 ピカロン	ワールド (ペルー)
12火	カラフル納豆丼 ゆかり和え 麩のすまし汁 もも缶	535.2(427.7) 18.8(15.0) 14.6(11.6) 1.4(1.2)	米、焼ふ、油、砂糖 ○マシュマロ ○玄米フレーク ○コーンフレーク	鶏ひき肉 挽きわり納豆 ○無塩バター○牛乳	にんじん、だいこん もも缶、もやし、コーン はくさい、オクラ たまねぎ、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ かつお・昆布だし汁 食塩、しそふりかけ	牛乳 スナック	牛乳 玄米 フレーク スナック	
13水	御飯 さばの塩焼き きゅうりの酢の物の えのきスープ 洋なし缶	546.2(420.0) 20.0(15.7) 22.5(17.9) 1.6(1.3)	米、砂糖 ○食パン ○グラニュー糖	さば ○牛乳○無塩バター	にんじん、きゅうり 洋なし缶、いんげん えのきたけ カットわかめ	酢、中華だしの素 食塩、しょうゆ	牛乳 りんご	牛乳 キャラメル トースト	クッキング (2・3歳)
14木	ロールパン キャベツバーグ シーザーサラダ 田舎スープ オレンジ	591.1(330.5) 21.9(14.4) 21.8(16.7) 1.6(1.1)	ロールパン、油 小麦粉、砂糖 ○米○ごま油	豚ひき肉、ベーコン ○しらす干し○牛乳	オレンジ、たまねぎ にんじん、エリンギ かぶ、かぶ葉 キャベツ、コーン ブロッコリー ○菜めしの素	ケチャップ、酢 コンソメ、こしょう ウスターソース、食塩	牛乳 スナック	牛乳 じゃこ おにぎり	
15金	御飯 ホキのパン粉焼き 白菜の煮浸し 五目みそ汁 パイン缶	533.5(407.0) 19.8(15.4) 21.2(16.8) 1.6(1.3)	米、さといも 油、パン粉 ○じゃがいも○油	ホキ、米みそ、油揚げ ○牛乳	はくさい、にんじん パイン缶、だいこん れんこん、ねぎ パセリ、にんにく	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 フライド ポテト	
16土	そぼろ丼 すまし汁 りんご	503.1(402.4) 17.8(14.2) 11.9(9.5) 1.3(1.0)	米、油、砂糖 ○スナック	鶏ひき肉 ○牛乳	にんじん、りんご たまねぎ、もやし しいたけ、あさつき	しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁 食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (○はおやつ)				9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			
18月	御飯 シルバーの照り焼き コロコロ和え 糸昆布のみそ汁 もも缶	562.0(426.6) 19.4(14.5) 20.3(15.8) 1.6(1.3)	米、さつまいも 油、マヨネーズ 砂糖、片栗粉 ○ホットケーキ粉 ○砂糖	シルバー、米みそ ○牛乳○無塩バター	もも缶、きゅうり にんじん、たまねぎ ごぼう、しょうが みつば、糸昆布 ○りんご○レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、食塩	牛乳 りんご	牛乳 りんご ケーキ	
19火	ドライカレー イタリアンサラダ コンソメスープ 洋なし缶	556.5(441.3) 15.9(12.7) 16.2(12.6) 1.2(0.9)	米、小麦粉 油、小麦粉 ○小麦粉○砂糖	豚ひき肉 ○牛乳○カルピス	たまねぎ、洋なし缶 キャベツ、にんじん コーン、トマト、しめじ ピーマン、にんにく しょうが	カレールウ、コンソメ イタリアンドレッシング ケチャップ、カレー粉 ウスターソース、食塩	牛乳 スナック	牛乳 カルピス ういろう	
20水	御飯 鮭の西京焼き かぼちゃのいとこ煮 吉野汁 パイン缶	501.3(401.0) 22.1(17.7) 18.0(14.4) 1.2(1.0)	米、板こんにゃく 油、片栗粉、砂糖 ○焼ふ○グラニュー糖	さけ、米みそ ○牛乳○無塩バター	パイン缶、にんじん えのきたけ、あさつき かぼちゃ、あずき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、食塩	牛乳 りんご	牛乳 おふラスク	クッキング (4・5歳)
21木	食パン たらのトマト蒸し煮 きのこソテー ポパイスープ オレンジ	555.3(438.6) 28.0(22.0) 18.7(14.6) 1.8(1.4)	食パン 砂糖、マヨネーズ オリーブ油 ○焼きそばめん○油	豆乳、たら ○豚肉○牛乳	オレンジ、いんげん ほうれんそう、たまねぎ エリンギ、しいたけ ホールトマト缶詰 ブロッコリー、コーン ○あおのり○キャベツ ○たまねぎ○にんじん	コンソメ、酒 しょうゆ、食塩 ○食塩○中濃ソース	牛乳 スナック	牛乳 ソース 焼きそば	
22金	御飯 クリスマスチキン マロニーのレモンラペ ハヤシシチュー ジュース	570.7(435.5) 22.8(17.9) 19.5(15.2) 1.0(0.8)	米、じゃがいも、油 マロニー、片栗粉 ○砂糖○砂糖菓子	鶏もも肉、ハム 豚ひき肉 ○牛乳○生クリーム	ジュース、たまねぎ きゅうり、にんじん レモン果汁、にんにく マッシュルーム ○いちご	ハヤシルウ、めんつゆ ケチャップ、食塩 コンソメ、酒、こしょう	牛乳 スナック	牛乳 クリスマス ケーキ	クリスマス会 お誕生日会
23土	あんかけうどん キャベツのおかか和 え りんご	493.9(395.1) 23.2(18.5) 11.2(8.9) 1.6(1.3)	ゆでうどん、油 片栗粉、砂糖 ○スナック	鶏もも肉、かつお節 しらす干し ○牛乳	にんじん、たまねぎ ねぎ、キャベツ だいこん、りんご しいたけ	めんつゆ、しょうゆ	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
25月	御飯 ホキの甘酢炒め ナムル きのこスープ もも缶	552.1(346.8) 21.9(14.6) 12.6(8.0) 1.8(1.2)	米、油、砂糖、ごま 片栗粉、ごま油 ○ホットケーキ粉	ホキ ○ヨーグルト○牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、もやし もも缶、ピーマン えのきたけ、たけのこ エリンギ、しょうが ○バナナ	ケチャップ しょうゆ、酢 中華だしの素、食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 りんご	牛乳 バナナ 蒸しパン	
26火	親子丼 コールスローサラダ だいこんのみそ汁 幼児：みかん 乳児：みかん缶	565.6(448.1) 25.2(20.0) 15.8(12.5) 1.6(1.3)	米、油、砂糖 ○コーンスターチ ○食パン○砂糖	卵、鶏もも肉 米みそ、油揚げ ○牛乳	みかん、キャベツ たまねぎ、にんじん みずな、ねぎ だいこん、みつば レモン果汁 焼きのり、あさつき	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 酢、食塩、こしょう ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 ココア サンド	
27水	御飯 あじの香り焼き 冬野菜の昆布和え けんちん汁 洋なし缶	537.8(425.6) 23.5(18.0) 15.5(12.2) 1.7(1.3)	米、さといも 油、片栗粉 ○マカロニ○砂糖	あじ、木綿豆腐 ○きな粉○牛乳	はくさい、にんじん 洋なし缶、かぶ ごぼう、ねぎ、かぶ葉 塩こんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 マカロニ きな粉	
28木	ロールパン パンプキンシチュー ひじきサラダ オレンジ	583.9(462.9) 22.3(17.8) 22.9(18.0) 1.6(1.3)	ロールパン、油 小麦粉、砂糖 ○米○もち米 ○砂糖○油	牛乳、鶏もも肉 ツナ油漬缶 無塩バター ○米みそ○牛乳	オレンジ、にんじん かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、ひじき ほうれんそう	酢、コンソメ しょうゆ、食塩 こしょう ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

●何かお気づきの点がございましたら、担任の方へお伝え下さい。

●12月11日(月)は4・5歳児クラスのカリキュラム、ワールドトリップにちなみペルー料理を入れています。

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしています

12月のクッキング グレープ・アップル・・・13日 メロン・オレンジ・・・20日

