2023年　12月　献立表

みつばこども園

	01(金)	02(土)	04(月)	05(火)	06(水)	07(木)	08(金)	09(土)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
献立名	ポークカレー ウインナー 大豆サラダ ミニトマト		ごはん 野菜の肉巻き 五目豆 中華きゅうり 豆腐と油揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き 野菜ソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 鯖の塩焼き いんげんとささみのおかか和え かぼちゃの煮物 けんちん汁	ごはん 鶏肉とかぶの煮物 れんこんと人参のきんぴら 白菜の浅漬け 厚揚げと小松菜のみそ汁	中華丼 春雨サラダ パイナップル わかめとコーンのスープ	なすトマトスパゲティー たっぷり野菜のオニオンスープ	ごはん タラの南蛮漬け こいものフライ 白菜とほうれん草のおひたし 豆腐ときのこのみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のなめたけ和え 海藻サラダ かぼちゃとあげのみそ汁	パン ポトフ マカロニサラダ トマト	えびピラフ れんこんバーグ ブロッコリーソテー にんじんサラダ トマトスープ	ごはん 油淋鶏 大根サラダ パイナップル 中華コーンスープ	ラーメン 梅おにぎり
食品名	精白米 栄養強化米 ぶたもも 調合油 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ 福神漬 ウインナーソーセージ 大豆水煮 コーン きゅうり ダイスカットチーズ マヨネーズ ごまドレッシング 食塩 こしょう ミニトマト	発 表 会	精白米 栄養強化米 ぶたばら にんじん キャベツ 食塩 こしょう 清酒 長ねぎ 濃口しょうゆ 穀物酢 砂糖 しょうが にんにく いりごま 大豆水煮 にんじん こんにゃく ごぼう まこんぶ 砂糖 みりん風調味料 濃口しょうゆ かつお・昆布だし きゅうり 薄口しょうゆ 穀物酢 砂糖 いりごま 絹ごし豆腐 たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし	精白米 栄養強化米 鶏もも 食塩 こしょう パン粉 バジル 調合油 トマトケチャップ ウスターソース キャベツ りょくとうもやし にんじん 黄ピーマン ブイヨン 食塩 有塩マーガリン こしょう じゃがいも きゅうり にんじん マヨネーズ 食塩 こしょう ほうれんそう たまねぎ にんじん ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 さば 食塩 さやいんげん 若鶏ささ身 にんじん かつお節 濃口しょうゆ くりかぼちゃ かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 食塩 みりん風調味料 	精白米 栄養強化米 鶏もも かぶ めんつゆ 砂糖 水 れんこん にんじん しらたき 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 いりごま はくさい にんじん 浅漬けの素 生揚げ こまつな えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 むきえび ぶたばら たまねぎ にんじん こまつな はくさい 生しいたけ 蒸しかまぼこ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 片栗粉 はるさめ きゅうり にんじん ブレスハム いりごま 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 パインアップル缶詰 たまねぎ コーン 乾わかめ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	マカロニ・スパゲティ ぶたひき肉 たまねぎ なす 調合油 トマトケチャップ ホールトマト ブイヨン 砂糖 食塩 こしょう ウスターソース たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ 水 ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 みなみくろたら 清酒 食塩 こしょう 片栗粉 調合油 たまねぎ にんじん 穀物酢 砂糖 濃口しょうゆ さといも 薄力粉 調合油 食塩 はくさい ほうれんそう にんじん しらす干し 濃口しょうゆ みりん風調味料 かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 えのきたけ 油揚げ たまねぎ 青ねぎ 淡色辛みそ かつお・昆布だし	精白米 栄養強化米 ぶたロース しょうが たまねぎ 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 清酒 キャベツ こまつな えのきたけ 濃口しょうゆ みりん風調味料 海藻ミックス だいこん かにかまぼこ いりごま 薄口しょうゆ 穀物酢 砂糖 ごま油 くりかぼちゃ たまねぎ 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 有塩マーガリン 脱脂粉乳 ドライイースト じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ウインナーソーセージ オリーブ油 ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン ブレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう トマト 	精白米 栄養強化米 ブラックタイガー ミックスベジタブル たまねぎ ブイヨン 有塩マーガリン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう ぶたひき肉 たまねぎ れんこん えだまめ 普通牛乳 食塩 濃口しょうゆ みりん風調味料 片栗粉 砂糖 おろししょうが 水 ブロッコリー ぶなしめじ コーン ブイヨン 食塩 こしょう にんじん ツナフレーク パセリ 和風ドレッシング キャベツ 	精白米 栄養強化米 鶏もも 食塩 こしょう 薄力粉 調合油 砂糖 濃口しょうゆ 穀物酢 青ねぎ しょうが にんにく だいこん かにかまぼこ いりごま マヨネーズ パインアップル缶詰 絹ごし豆腐 ほうれんそう コーン たまねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 	中華めん 焼き豚 りょくとうもやし 乾わかめ 青ねぎ 中華だし ごま油 薄口しょうゆ こしょう 精白米 栄養強化米 梅干し調味漬
おやつ	牛乳 りんご		牛乳 ピザトースト	牛乳 アップルパイ	牛乳 にんじんマフィン	牛乳 おはぎ	牛乳 みかん	くだもの	牛乳 たこ焼き風	ヨーグルト	牛乳 大学芋	チョコレートババロア	牛乳 バナナ	くだもの
食品名	普通牛乳 りんご		普通牛乳 食パン ベーコン 青ピーマン たまねぎ トマトケチャップ 食塩 こしょう ナチュラルチーズ(ピザ用)	普通牛乳 りんご パイ皮 砂糖 ポッカレモン	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 有塩マーガリン 砂糖 普通牛乳 にんじん	普通牛乳 精白米 もち米 つぶしあん きな粉 砂糖 食塩	普通牛乳 みかん	バナナ	普通牛乳 薄力粉 鶏卵 焼き竹輪 調合油 濃厚ソース かつお節 あおのり	ヨーグルト	普通牛乳 さつまいも 調合油 砂糖 濃口しょうゆ 黒ごま	ババロアの素(チョコ) 普通牛乳 ホイップクリーム	普通牛乳 バナナ	バナナ

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
献立名	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草とわかめのポン酢和え さつまいもの甘煮 豚汁	ごはん チーズピカタ チリコンカーン グリーンサラダ 人参と玉ねぎのコンソメスープ	親子丼 ちくわの磯辺揚げ ひじきの酢の物 豆腐とえのきのすまし汁	ピザトースト ローストチキン キャベツとコーンのサラダ 誕生日ケーキ クラムチャウダー	ふりかけごはん 鮭の塩焼き 野菜のフライ 切り干し大根と青菜のごま和え お麩とわかめのすまし汁	焼きそば 中華スープ	鮭おにぎり 鶏団子鍋 わかめの酢の物 もも	ふりかけごはん 焼きししゃも 根菜とちくわの煮物 小松菜と白菜のごま和え かぼちゃと油揚げのみそ汁	ごはん 鶏むね肉の甘辛みぞれ煮 人参しりしり きゅうりの塩昆布和え じゃがいもと白菜のみそ汁	年越しうどん おいなり たまごやき ほうれん草のごま和え 人参とごぼうのきんぴら
食品名	精白米 栄養強化米 若鶏もも 清酒 淡色辛みそ いりごま 砂糖 みりん風調味料 ほうれんそう カットわかめ にんじん はくさい ぽん酢しょうゆ さつまいも かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ぶたばら だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ 淡色辛みそ かつお・昆布だし 	精白米 栄養強化米 ぶたロース 鶏卵 パルメザンチーズ 食塩 こしょう 調合油 薄力粉 トマトケチャップ ウスターソース ぶたひき肉 大豆水煮 じゃがいも たまねぎ にんじん 調合油 ホールトマト カレー粉 トマトケチャップ ブイヨン 砂糖 食塩 こしょう きゅうり サニーレタス みずな 和風ドレッシングタイプ にんじん たまねぎ 黄ピーマン ブイヨン 薄口しょうゆ	精白米 栄養強化米 鶏もも 鶏卵 たまねぎ 糸みつば かつお・昆布だし 薄口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 焼き竹輪 薄力粉 あおさ 水 調合油 乾ひじき にんじん ツナフレーク コーン 穀物酢 砂糖 食塩 薄口しょうゆ 絹ごし豆腐 えのきたけ こまつな たまねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩	食パン ハム のりパウダー たまねぎ トマトケチャップ 食塩 こしょう ナチュラルチーズ(ピザ用) 鶏もも 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 おろしにんにく しょうが キャベツ スイートコーン ツナフレーク 乾ひじき きゅうり ごまドレッシング 食塩 誕生日ケーキ あさり水煮缶詰 ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん 有塩マーガリン クリームシチュールウ 水 普通牛乳 HAPPY BIRTHDAY	精白米 ふりかけ 栄養強化米 べにざけ 食塩 くりかぼちゃ 薄力粉 鶏卵 生パン粉 調合油 切干しだいこん かつお節 チンゲンサイ にんじん 砂糖 濃口しょうゆ いりごま たまねぎ 釜焼きふ 乾わかめ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 	中華めん ぶたばら キャベツ りょくとうもやし 青ピーマン 調合油 焼きそばソース 食塩 こしょう りょくとうもやし 乾わかめ 絹ごし豆腐 青ねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 鮭フレーク いりごま 鶏ひき肉 木綿豆腐 生しいたけ 青ねぎ 薄口しょうゆ 清酒 食塩 片栗粉 はくさい 長ねぎ みずな 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 黒こしょう きゅうり ツナフレーク 乾わかめ 穀物酢 薄口しょうゆ 砂糖 食塩 黄桃缶	精白米 ふりかけ 栄養強化米 ししゃも生干し だいこん にんじん 焼き竹輪 さやいんげん かつお・昆布だし 砂糖 濃口しょうゆ こまつな はくさい いりごま 濃口しょうゆ かつお・昆布だし くりかぼちゃ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし 淡色辛みそ 	精白米 栄養強化米 若鶏むね(皮なし) 片栗粉 だいこん 清酒 みりん風調味料 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ 調合油 こねぎ にんじん ツナフレーク めんつゆ 食塩 きゅうり 塩昆布 ごま油 じゃがいも はくさい たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	ゆでうどん ぶたもも 清酒 にんじん だいこん 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 精白米 かつお・昆布だし 穀物酢 砂糖 食塩 生揚げ かつお・昆布だし 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 いりごま 鶏卵 かつお・昆布だし めんつゆ ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 いりごま ごぼう にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 いりごま
おやつ	牛乳 チヂミ	牛乳 かぼちゃドーナツ	カルピスポンチ	牛乳 ジンジャークッキー	牛乳 りんご	くだもの	プリン	牛乳 りんご	ぶどうゼリー	ヨーグルト
食品名	普通牛乳 薄力粉 ぶたひき肉 にんじん にら たまねぎ ごま油 濃口しょうゆ	普通牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー くりかぼちゃ 豆乳 砂糖 調合油	カルピス 水 フルーツミックス缶	普通牛乳 薄力粉 有塩マーガリン 砂糖 卵黄 しょうが シナモン	普通牛乳 りんご	バナナ	プリンの素 普通牛乳 ホイップクリーム	普通牛乳 りんご	ぶどうゼリーの素 水	ヨーグルト

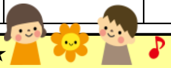
Merry Christmas
&
Happy New Year

12月の献立

12月の献立はごぼうやだいこんなど根菜類がたくさん。苦手な子も多い野菜ですが、根菜類は土の中で栄養をぎゅっと詰め込み育っているため、栄養満点です！
しっかり食べて体調を整えましょう！

今月のおすすめ絵本

12月22日は冬至。
1年で夜がいちばん長い日です。
冬至といえば、かぼちゃ！
かぼちゃが食べたくなる！？
かわいい14匹のねずみたちの生活をのぞいてみよう～♪



今月の平均栄養給与量　★以上児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
504	20.3	17.9	209	2.6	220	0.51	0.36	24	4.8	2.3

今月の平均栄養給与量　★未満児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
405	16.3	14.4	169	2.1	176	0.41	0.29	19	3.9	1.9

◎鶏卵と牛乳を含む食材は、アレルゲンとわかるよう黄色でマーカーしています。
◎今月の給食とおやつを食べると平均して摂れるであろう1日当たりの栄養量を「平均栄養給与量」として、3歳児以上を黄色の表に、3歳児未満をピンクの表に示しています。

★食材の都合により、献立が変更になる場合がございます。