



# 2023年 12月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)		
				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
1	金	ごはん 冬野菜のみそ汁 くだもの キャベツサラダ タコさんウィンナー	麦茶 おにぎり(昆布・おかか)	米、パン粉(小麦)、ごまドレッシング(ごま・卵)、油、小麦粉	豚肉、卵、みそ、油揚げ(大豆)、ウィンナー(乳・鶏・豚)、かつお節	キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、長ねぎ、こんぶ、にんにく、いりごま、オレンジ
2	土	麦ごはん フルーツ缶 豆腐チャンプルー じゃがいもとポークのはきみ揚げ そうめん汁	麦茶 パイナップルケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、そうめん、パン粉(小麦)、バター(乳)、押麦、油	豆腐、ポーク(乳)、豚肉、卵、牛乳	もも、キャベツ、もやし、パイナップル、にんじん、ねぎ、にら
3	日	🐣*🐣*🐣*🐣 お休み 🐣*🐣*🐣*🐣				
4	月	中華丼 揚げぎょうざ みそ汁(じゃが芋・こまつな) くだもの	牛乳 おからバナナマフィン	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、じゃがいも、バター(乳)、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、みそ、おから	はくさい、たけのこ、バナナ、にんじん、こまつな、レモン、きくらげ、しいたけ、オレンジ
5	火	麦ごはん くだもの チキンの照り焼き パパイア炒め みそ汁(白菜・えのき)	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、押麦、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、みそ	パパイア、にんじん、はくさい、キャベツ、いんげん、えのきだけ、ねぎ、にんにく、バナナ、あおのり
6	水	あわごはん くだもの レバーの南蛮漬け とうがんウブシー みそ汁(もずく・ねぎ)	麦茶 おにぎり(しらす・わかめ)	米、片栗粉、油、きび	豚レバー、豆腐、豚肉、ポーク(乳)、みそ、しらす干し	とうがん、にんじん、もずく、いんげん、ねぎ、みかん、にんにく、しょうが
7	木	トマトチキンカレー ブロッコリーサラダ くだもの	ヨーグルト レーズンパン	米、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、レーズンパン(小麦・乳・大豆)	鶏肉、大豆、卵、ヨーグルト(乳)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、コーン、にんにく、オレンジ
8	金	麦ごはん ブルー さばの塩焼き 切干大根炒め みそ汁(豆腐・しめじ)	牛乳 マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、バター(乳)、押麦、油	牛乳、さば、豆腐、卵、豚肉、みそ、脱脂粉乳	切り干しだいこん、ブルー、こんにゃく、しめじ、こんぶ、ねぎ
9	土	ごはん フルーツ缶 白菜のクリーム煮 スペイン風オムレツ 大根とわかめのスープ	バナナ ビスケット	米、じゃがいも、オリーブ油、油	卵、鶏肉、牛乳	はくさい、パイナップル、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、パプリカ、ほうれんそう、しめじ、コーン、バナナ、わかめ
10	日	お休み				
11	月	タコライス ポテトサラダ 冬瓜とわかめのスープ くだもの	牛乳 豆腐ドーナツ(きなこ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス(小麦・乳)、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	牛乳、牛豚合びき肉、豆腐、チーズ(乳)、きな粉	たまねぎ、レタス、にんじん、とうがん、トマト、きゅうり、コーン、わかめ、オレンジ
12	火	あわごはん くだもの 赤魚とごぼうの煮つけ 野菜炒め みそ汁(大根・わかめ)	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、きび、油	牛乳、あかうお、揚げ豆腐、豚肉、みそ、卵	キャベツ、だいこん、もやし、ごぼう、にんじん、にら、バナナ、わかめ、しょうが
13	水	きつねうどん 切干大根のツナ和え 蒸ししゅうまい くだもの	麦茶 おにぎり(手作りふりかけ)	うどん(小麦)、米、ごま油	なると(大豆・魚)、油揚げ(大豆)、ツナ缶、しらす干し、しゅうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)、かつお節	きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、こんぶ、いりごま、りんご、あおのり
14	木	雑穀ごはん フルーツ缶 豚肉の竜田揚げ 昆布イリチー みそ汁(白菜・しめじ)	牛乳 黒糖ほうろ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、黒糖、油、きび、片栗粉、小麦粉、押麦	牛乳、豚肉、卵、みそ	みかん、はくさい、こんにゃく、こんぶ、にんじん、しめじ
15	金	ごはん くだもの 鶏肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ 冬瓜とわかめのスープ	麦茶 コロッケ	米、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、コロッケ(小麦)	鶏肉、大豆	キャベツ、ホールトマト、にんじん、とうがん、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン、みかん、わかめ、にんにく
16	土	麦ごはん ウエハース チキンカツ ほうれん草のごま和え チムシンジ	フライドポテト(薯のり) 小魚(ごま)	米、フライドポテト、じゃがいも、パン粉(小麦)、小麦粉、押麦、油、ウエハース(小麦・乳・卵・大豆・セラチン)、ごま油	鶏肉、豚レバー、みそ、豚肉、卵、小魚(魚・ごま)	ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ごま、あおのり、にんにく



# 2023年 12月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)					
				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			
17	日	お休み							
18	月	スパゲティーナポリタン チーズ 胚芽食パン 大根のツナサラダ 冬瓜スープ	牛乳 ココア蒸しパン	スパゲティ(小麦)、全粒粉パン、ホットケーキミックス(小麦・乳)、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	牛乳、卵、ウインナー(乳・鶏・豚)、ツナ缶、チーズ(乳)	だいこん、たまねぎ、とうがん、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン、しめじ、きぬさや			
19	火	焼肉丼 白菜のおかか和え みそ汁(豆腐・ほうれんそう) くだもの	牛乳 芋てんぷら	米、さつまいも、小麦粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、パプリカ、ピーマン、ごま、しょうが、りんご			
20	水	麦ごはん くだもの 鶏肉のごまみそ焼き 大根炒め さつまい	麦茶 いなり寿司(3歳児〜) ふりかけおにぎり(0~2歳児)	米、さつまいも、押麦、油、ふりかけ(魚・ごま)	鶏肉、油揚げ、豚肉、みそ	だいこん、にんじん、しめじ、いりごま、ねぎ、にら、みかん			
21	木	クリスマス会・お誕生会		まめびよ クリスマスドーナツ	ドーナツ(小麦・乳・卵・大豆)	まめびよ(大豆) 			
22	金	冬至ジュースー くだもの 豚肉の野菜巻きフライ かぼちゃサラダ ゆし豆腐汁(アーサ)	支那そばチャンプルー チーズ	米、沖縄そば、田芋、油、マヨネーズ(ノンエッグ)、パン粉(小麦)、小麦粉	豆腐、豚肉、卵、ツナ缶、赤ハム(鶏・豚・大豆・乳)、みそ、ハッピーチーズ(Fe・Ca)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、いんげん、にら、みかん、しいたけ、ひじき、あおさ			
23	土	麦ごはん フルーツ缶 ピザバーグ 野菜炒め 白菜スープ	乳酸菌飲料 ホットケーキ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、メープルシロップ、押麦、油、パン粉(小麦)	牛豚合びき肉、揚げ豆腐、牛乳、卵、豚肉、チーズ(乳)	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、ピーマン、コーン、にら			
24	日	*  *  *  *  お休み *  *  *  * 							
25	月	ごはん ビーフンチュー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ココアブラウニー	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、マカロニ、油、粉糖	牛乳、ヨーグルト、牛肉、卵	みかん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、フロッコリー、キャベツ、コーン、きゅうり			
26	火	あわごはん くだもの 白身魚フライ・タルタルソース 厚揚げと大根の煮物 みそ汁(白菜・しめじ)	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク(乳・大豆)、マヨネーズ(ノンエッグ)、きび、油、片栗粉	牛乳、揚げ豆腐、豚肉、卵、みそ、白身魚フライ(魚・小麦・大豆)	だいこん、はくさい、にんじん、いんげん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、しいたけ、オレンジ			
27	水	麦ごはん くだもの 豚肉のしょうが炒め キャベツとササミのサラダ みそ汁(だいこん・ねぎ)	麦茶 ハムチーズサンド	米、ごまドレッシング(ごま・卵)、押麦、油、食パン(小麦)	豚肉、ささ身、チーズ、みそ、赤ハム(鶏・豚・大豆・乳)	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、しょうが、バナナ			
28	木	年越しそば ほうれんそうの白和え くだもの	麦茶 クファジュースー	沖縄そば(小麦・大豆)、米	豆腐、豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ(大豆・魚)、豚肉	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、にら、みかん、しいたけ、ひじき			
29	金	年末休み (休園) ☆良いお年をお過ごしください☆ 							
30	土								
31	日								
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー 566 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 18.0 g	塩分 2.0 g	鉄 2.5 mg	カルシウム 193 mg	ビタミンC 30 mg	食物繊維 4.5 g

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。