令和5年度　１２月　　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	献立名 昼食	献立名 おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・15	金	牛乳 小魚	ナポリタン ほうれん草ごま和え スープ バナナ　麦茶	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚　ベーコン 竹輪	スパゲティ　サラダ油 ごま　バームクーヘン	玉ねぎ　ピーマン　人参 コーン　チンゲン菜 大根	ケチャップ　砂糖 ソース　醤油 鶏がら　ブイヨン
2	土	牛乳 小魚	カレーライス マカロニサラダ スープ みかん　麦茶	ヨーグルト せんべい 麦茶	牛乳　小魚　豚モモ肉 ハム　ヨーグルト	精白米　じゃがいも マカロニ　せんべい	玉ねぎ　人参　きゅうり コーン　小ねぎ　かぶ みかん	カレールウ　塩 マヨドレ 鶏がら　ブイヨン
4・18	月	牛乳 小魚	黒糖ロールパン スティック肉の甘辛煮 フレンチサラダ スープ　キウイフルーツ　牛乳	焼きおにぎり 麦茶	牛乳　小魚　鶏手羽元肉	黒糖ロールパン　サラダ油 精白米　じゃがいも ごま油	キャベツ　人参　きゅうり 大根　玉ねぎ キウイフルーツ	醤油　みりん 砂糖　酢　塩 鶏がら　ブイヨン めんつゆ
◇5	火	牛乳 小魚	赤飯 唐揚げ かに蒲鉾の甘酢和え すまし汁　みかん　麦茶	肉まん 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 ささげ　かに蒲鉾 わかめ	精白米　もち米　ごま サラダ油　片栗粉　肉まん	生姜　きゅうり　人参 玉ねぎ　水菜　みかん	塩　醤油　みりん 酢　砂糖　味噌 かつおだし
6・♡20	水	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（鯖） 春雨サラダ 豚汁　りんご　麦茶	カレーポテトピザ 牛乳	牛乳　小魚　鯖　鶏卵 蒲鉾　豚モモ肉　豆腐 チーズ　ベーコン	精白米　マロニー　ごま油 ごま　サラダ油 じゃがいも	きゅうり　人参　大根 長ねぎ　りんご　玉ねぎ	醤油　酢　砂糖 味噌　かつおだし カレールウ
7・21	木	牛乳 小魚	焼きそば かぼちゃとさつまサラダ スープ バナナ　麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 青海苔　ハム	中華めん　サラダ油 さつまいも　食パン ジャム	キャベツ　人参　玉ねぎ かぼちゃ　きゅうり　ニラ もやし　バナナ	ソース　マヨドレ ブイヨン　鶏がら
8	金	牛乳 小魚	ごはん 揚げ餃子 チンゲン菜のさっぱり和え 味噌汁　グレープフルーツ　麦茶	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚　豚ひき肉 かつお節　油揚げ 鶏卵	精白米　ごま油　餃子の皮 ホットケーキミックス 練乳　サラダ油	白菜　長ねぎ　生姜　人参 チンゲン菜　しめじ　もやし 小ねぎ　グレープフルーツ オレンジジュース	醤油　塩　砂糖 味噌　かつおだし
9	土	牛乳 小魚	味噌うどん ウインナー ブロッコリー バナナ　麦茶	ドーナツ 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 ウインナー ブロッコリー バナナ　麦茶	うどん　ドーナツ	キャベツ　人参　大根 長ねぎ　まいたけ　バナナ ブロッコリー	味噌　かつおだし ケチャップ マヨネーズ
11・25	月	牛乳 小魚	チーズソフト 和風照り焼き 小松菜のサラダ スープ　キウイフルーツ　牛乳	雑炊 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 ヨーグルト　わかめ 豚バラ肉	チーズソフト　ごま油 ごま　精白米	小松菜　キャベツ　人参 コーン　えのき　白菜 キウイフルーツ　長ねぎ	味噌　砂糖 醤油　酢　塩 ブイヨン　鶏がら
12・26	火	牛乳 小魚	ごはん はんぺんフライ 切り干し大根の和え物 味噌汁　グレープフルーツ　麦茶	スノーボールクッキー 牛乳	牛乳　小魚　はんぺん チーズ　鶏卵　ツナ	精白米　小麦粉　パン粉 サラダ油　ごま油 バター	切り干し大根　きゅうり 人参　キャベツ　いんげん グレープフルーツ	ソース　砂糖 醤油　酢　味噌 かつおだし
13・27	水	牛乳 小魚	ごはん 和風根菜バーグ 納豆和え 味噌汁　りんご　麦茶	チヂミ 牛乳	牛乳　小魚　鶏ひき肉 豚ひき肉　ひじき　豆腐 スキムミルク　チーズ 納豆　鶏卵　豚バラ肉	精白米　長芋　小麦粉 チヂミ粉　ごま油	蓮根　人参　長ねぎ キャベツ　もやし　小ねぎ なめこ　りんご　ニラ 玉ねぎ	塩　醤油　味噌 めんつゆ　砂糖 かつおだし　酢
14	木	牛乳 小魚	カレーライス マカロニサラダ スープ みかん　麦茶	きな粉パン 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 ハム　きな粉	精白米　バターロールパン サラダ油　じゃがいも	玉ねぎ　人参　きゅうり コーン　小松菜　もやし みかん	カレールウ 塩　ブイヨン 鶏がら　マヨドレ 砂糖
16	土	牛乳 小魚	ビビンバ丼 マーボー春雨 味噌汁 オレンジ　麦茶	ヨーグルト せんべい 麦茶	牛乳　小魚　豚ひき肉 豚バラ肉　わかめ　豆腐 ヨーグルト	精白米　サラダ油　ごま ごま油　春雨　せんべい	生姜　人参　もやし ほうれん草　長ねぎ いんげん　オレンジ	醤油　砂糖　塩 みりん　酢 味噌　かつおだし
19	火	牛乳 小魚	ごはん 揚げ餃子 チンゲン菜のさっぱり和え 味噌汁　グレープフルーツ　麦茶	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚　豚ひき肉 かつお節　油揚げ 鶏卵	精白米　ごま油　餃子の皮 ホットケーキミックス 練乳　サラダ油	白菜　長ねぎ　生姜　人参 チンゲン菜　しめじ　もやし 小ねぎ　グレープフルーツ オレンジジュース	醤油　塩　砂糖 味噌　かつおだし
☆22	金	牛乳 小魚	ミニロールパン（乳児） フランスパン（幼児） ミートローフ　ゆで野菜 シチュー　みかん　キウイフルーツ	クリスマスケーキ 麦茶	牛乳　小魚　豚ひき肉 鶏ひき肉　鶏卵　チーズ ベーコン	ミニロールパン　サラダ油 フランスパン　パン粉 さつまいも　ロールケーキ 生クリーム　クッキー	玉ねぎ　人参　グリーンピース コーン　ブロッコリー　白菜 りんご　生姜　キウイフルーツ みかん　いちご	シチュールウ 塩　砂糖　ソース みりん　ケチャップ マヨネーズ
23	土	牛乳 小魚	ごはん ローストチキン もやしサラダ 味噌汁　オレンジ　麦茶	ビスケット 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 ハム	精白米　マロニー　ごま油 ビスケット	玉ねぎ　生姜　もやし 人参　きゅうり　小ねぎ かぶ　オレンジ	醤油　みりん 酢　砂糖　味噌 かつおだし
28	木	牛乳 小魚	年越しうどん ウインナー ブロッコリー バナナ　麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 竹輪　ウインナー	うどん　ごま油 スティックパン	人参　大根　長ねぎ　しめじ ほうれん草　ブロッコリー バナナ	めんつゆ マヨネーズ ケチャップ

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
◇5日は、成道会です。♡20日は、ウェルカムランチです。
☆22日はクリスマス会です。

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	486kcal	18.2g	14.8g
3～5歳児	594kcal	22.2ｇ	18.2g

あっという間に１年が過ぎ、あわただしい師走が来ました。
年越しそばで新年を迎えられるご家庭も多いと思います。
年越しそばには、「細く長く生きること」
「人生の長寿と幸福」の願いがこめられて
います。
保育園では、そばより太いうどんで子ども
たちの「長寿と幸福」を願ってみんなが揃う
今年最後の給食を提供したいと思います。
また、新年からどうぞよろしくお願いいた
します。