

2023年12月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ									
					きいろ 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分		
1	15	金	ビスケット 丸パン ポークビーンズ ツナサラダ 白菜スープ 牛乳 オレンジ	牛乳 切干大根ご飯	丸パン じゃがいも 油 上白糖 精白米 パター	大豆 豚小間 チーズ ツナ 牛乳 鶏肉モモ	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり はくさい オレンジ 切干しだいこん	491	20.8	16.3	2.6		
2	16	土	ビスケット チキンケチャップ丼 大根サラダ キャベツスープ ヨーグルト	牛乳 シュガートースト	油 上白糖 食パン マーガリン	鶏肉モモ ベーコン ヨーグルト 牛乳	玉葱 だいこん きゅうり にんじん キャベツ	532	21.4	18.9	2.1		
4	18	月	クラッカー ポークカレー ワントンのパリパリサラダ 牛乳 青菜スープ バナナ	麦茶 せんべい オレンジヨーグルトパフェ	精白米 油 じゃがいも パター 小麦粉 ワントンの皮 上白糖 ごま油 せんべい コーンフレーク	豚小間 鶏肉モモ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり こまつな しめじ バナナ マーマレード	644	20.2	21.1	2.4		
5	19	火	せんべい ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ 牛乳 オレンジ	牛乳 のり塩トースト	精白米 油 上白糖 かたくり粉 ごま油ごま 食パン パター	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳 あおのり	にんじん 玉葱 ねぎ もやし きゅうり 葉ねぎ オレンジ	450	17.4	15.6	2.5		
6	20	水	クラッカー ご飯 つくね団子 青菜の煮浸し 豚汁 牛乳 バナナ	牛乳 きしめん (愛知県郷土料理献立)	精白米 パン粉 上白糖 かたくり粉 油 きしめん	豆腐 豚ひき肉 油揚げ 豚小間 みそ 牛乳 かつお節	にんじん 玉葱 こまつな だいこん はくさい ねぎ ごぼう バナナ 葉ねぎ ほうれんそう	547	23.1	15.6	3		
7	21	木	せんべい 肉うどん ちくわの磯辺揚げ じゃが芋と人参の炒め煮 牛乳 みかん	牛乳 五平もち	うどん 小麦粉 油 じゃがいも 上白糖 精白米 ごま	豚小間 かまぼこ かつお節 焼き竹輪 あおのり 牛乳 みそ	ねぎ にんじん さやいんげん	506	20.7	13.9	3		
8	金	ビスケット 麦ごはん あじの香味焼き ひじき煮 みそ汁 牛乳 りんご	牛乳 かぼちゃリゾット	精白米 押麦 ごま油 上白糖	干ひじき 油揚げ みそ かつお節 牛乳	しょうが ねぎ れんこん にんじん 玉葱 キャベツ りんご かぼちゃ	515	21	12	4.7			
22	金	ビスケット カレーピラフ ミートローフ ブロッコリーサラダ 牛乳 オニオンスープ バナナ	牛乳 くるくるスイーツパイ	精白米 油 パター パン粉 上白糖 パイ皮	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ロースハム	玉葱 にんじん さやいんげん とうもろこし ブロッコリー きゅうり パセリ バナナ かぼちゃ	604	19.5	25.3	2.6			
9	23	土	せんべい スパゲティナポリタン コーンサラダ 野菜スープ 牛乳 ヨーグルト	牛乳 わかめご飯おにぎり	スパゲッティ 油 上白糖 精白米	ロースハム チーズ ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり わかめ	477	17	11.9	2.2		
11	25	月	クラッカー ご飯 鶏竜田揚げ きゃべつの中華風 牛乳 中華風野菜スープ バナナ	牛乳 マカロニミートソース	精白米 かたくり粉 油 上白糖 ごま油 マカロニ 小麦粉	キャベツ もやし だいこん にんじん バナナ 玉葱	キャベツ もやし だいこん にんじん バナナ 玉葱	706	26.7	19.7	2		
12	26	火	クラッカー ケチャップライス 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ 牛乳 かぶスープ みかん	牛乳 りんご蒸しパン (26日:ココアケーキ)	精白米 パター 油 上白糖 ホットケーキミックス 粉糖	鶏肉モモ ベーコン 牛乳	にんじん 玉葱 ピーマン マーマレード キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ	632	26	26.5	3.4		
13	27	水	せんべい 海苔の佃煮ご飯 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 牛乳 すまし汁 オレンジ	牛乳 フルーツサンド	精白米 上白糖 かたくり粉 ごま しらたまふ 食パン	焼きのり 豚小間 豆腐 わかめ かつお節 牛乳 生クリーム	玉葱 葉ねぎ にんじん ほうれんそう オレンジ バナナ みかん缶	557	24.7	19.6	2.2		
14	28	木	せんべい こぎつねご飯 鮭の塩焼き もやしのゴマ和え なめこ汁 牛乳 りんご	牛乳 チーズフライドポテト	精白米 油 上白糖 ごま じゃがいも	豚ひき肉 油揚げ べにざけ 豆腐 みそ かつお節 牛乳 チーズ	にんじん もやし ほうれんそう なめこ ねぎ りんご	476	26.8	16	1.8		

☆お誕生日会は12月26日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、白菜、さわら、にんじん、ごぼう、えのきだけ、鯛 などです。

☆なし、りんご、柿の提供は2歳クラスからとし、0歳完了食、1歳クラスは代替えにバナナを提供します。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。