



令和5年度12月献立表



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	金	おじゃこご飯 かぼちゃ挽肉フライ がんもの煮物 チンゲン菜のスープ	米・いりこ かぼちゃ挽肉フライ・油 がんも・人参・いんげん・だし・醤油・みりん・砂糖・片栗粉 チンゲン菜・玉ねぎ・鶏ガラスープ	牛乳 ピザトースト (食パン・ピザソース・ケチャップ・チーズ)
2	土	焼き鳥丼 うまい菜の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・のり うまい菜・えのき・味噌汁	エースコイン
4	月	五目ごはん アジフライ 高野豆腐の煮物 じゃがいものスープ	米・揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・醤油・塩 アジフライ・油 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 じゃがいも・ほうれん草・コンソメスープ	お茶 ココアパバロア (パバロアの素・牛乳)
5	火	ツナトマトスパゲティ ナゲット オニオンスープ みかんヨーグルト	スパゲティ・ツナ・人参・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・砂糖・ピーマン ナゲット (卵) 玉ねぎ・かぼちゃ・大根葉・オニオンスープ ヨーグルト・みかん缶・砂糖	牛乳 きなこ揚げパン (コッペパン (卵) ・油・きな粉・砂糖・塩)
6	水	おじゃこご飯 ふくさ焼き (卵焼き) チンゲン菜のポン酢和え 豚汁	米・いりこ 鶏ミンチ・玉ねぎ・椎茸・卵・片栗粉・塩・醤油・みりん・だし チンゲン菜・えのき・赤ピーマン・ポン酢・砂糖 豚肉・大根・里芋・人参・ねぎ・味噌汁	牛乳 ソフトぼうろ (卵)
7	木	ビビンバ 春巻き 白菜スープ バナナ	米・合挽ミンチ・生姜・醤油・砂糖・ほうれん草・人参・もやし・醤油・砂糖・ごま油 春巻き・油 白菜・ワカメ・鶏ガラスープ バナナ	牛乳 ウエハース (卵)
8	金	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま和え 冬瓜のすまし汁	米 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・油 ブロッコリー・人参・だし・醤油・砂糖・すりごま 冬瓜・ねぎ・すまし汁	牛乳 かぼちゃもち (かぼちゃ・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉)
9	土	ポークカレー 小松菜とツナのサラダ	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・油・カレールウ 小松菜・ツナ・コーン・和風ドレッシング	クレープ (卵)
11	月	メンチカツサンド じゃがいものきんぴら トマトスープ	コッペパン (卵) ・メンチカツ (卵) ・油・中濃ソース じゃがいも・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖 カリフラワー・キャベツ・コンソメスープ・トマト缶・砂糖	お茶 みそだれおにぎり (米・味噌・砂糖・みりん)
12	火	おじゃこご飯 鶏肉の照り焼き コールスロー マカロニスープ	米・いりこ 鶏肉・小麦粉・醤油・酒・みりん・油 キャベツ・ブロッコリー・黄ピーマン・コールスロードレッシング (卵) マカロニ・ミックスベジタブル・コンソメスープ	牛乳 肉まん
13	水	ご飯 銀鱈の西京焼き 筑前煮 おつゆ麩のすまし汁	米 銀鱈・白味噌・砂糖・酒 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・みりん・油 おつゆ麩・ねぎ・すまし汁	牛乳 スイートポテト (さつまいも・牛乳・砂糖・マーガリン)
14	木	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト (ストロベリーソース)	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ・グリーンピース 小松菜・人参・ツナ・和風ドレッシング ヨーグルト・砂糖・ストロベリーソース	牛乳 カルシウムせんべい
15	金	菜めし おでん ほうれん草の磯和え パイナップル	米・菜めしの素 大根・鶏肉・さつまいも・こんにゃく・厚揚げ・人参・だし・醤油・みりん・砂糖・酒 ほうれん草・なめこ・のり・だし・砂糖・醤油 パイナップル	牛乳 マドレーヌ (小麦粉・砂糖・卵・マーガリン・ベーキングパウダー)

日	曜	昼食	原材料	おやつ
16	土	そばろ丼 大根のスープ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・卵そばろ・きぬさや 大根・人参・鶏ガラスープ	牛乳 星たべよ・ハッピーターン
18	月	わかめご飯 あんかけうどん 豆腐焼売	米・わかめご飯 うどん・鶏肉・人参・玉ねぎ・小松菜・だし・醤油・みりん・塩・片栗粉 豆腐焼売	牛乳 ピザまん
19	火	ご飯 ささみフライ れんこんサラダ オニオンスープ	米 ささみ・小麦粉・鶏ガラ・パン粉・油 れんこん・小松菜・人参・和風ドレッシング 玉ねぎ・ワカメ・オニオンスープ	牛乳 マシュマロサンド (マシュマロ・ルヴァンクラッカー)
20	水	ケチャップライス 唐揚げ スパゲティサラダ ポタージュスープ	米・玉ねぎ・ケチャップ・マカロニ 唐揚げ・油 スパゲティサラダ (卵) ・ブロッコリー じゃがいも・いんげん・クリームポタージュ	りんごジュース ショートケーキ (卵)
21	木	おじゃこご飯 オムレツ (デミグラス) じゃがいもフライ 春雨のスープ	米・いりこ オムレツ・デミグラスソース じゃがいも・油 春雨・コーン・大根葉・鶏ガラスープ	牛乳 バナナ
22	金	ご飯 さわらの蒲焼き チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 白菜の味噌汁	米 さわら・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖・しょうが チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 豚ミンチ・厚揚げ・チンゲン菜・人参・醤油・砂糖・だし・ごま油 白菜・ワカメ・味噌汁	牛乳 パンキンケーキ (ホットケーキMIX・小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・砂糖・マーガリン・かぼちゃ)
23	土	カツ丼 豆腐の味噌汁	米・とんかつ・玉ねぎ・だし・醤油・砂糖・みりん・油 豆腐・ほうれん草・味噌汁	雪の宿
25	月	おじゃこご飯 卵とウインナーのソテー 揚げ餃子 ほうれん草のすまし汁	米・いりこ 卵そばろ・ウインナー・もやし・スナップエンドウ・人参・醤油・砂糖・油 ぎょうざ (卵) ・油 ほうれん草・えのき・すまし汁	牛乳 タマゴサンド (コッペパン (卵) ・タマゴサラダ (卵))
26	火	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 豆腐の味噌汁	ご飯 豚肉・玉ねぎ・黄ピーマン・キャベツ・醤油・砂糖・しょうが・油 ひじき・枝豆・人参・マヨネーズ (卵) ・醤油 豆腐・ねぎ・味噌汁	牛乳 ポテトグラタン (ポテトサラダ (卵) ・チーズ・パセリ)
27	水	ご飯 クリームシチュー ミートボール みかん	米 鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・いんげん・油・シチューールウ ミートボール みかん	牛乳 バウムクーヘン (卵)
28	木	チンジャオロース丼 キャベツのかにかま和え さつまいものスープ	米・豚ミンチ・ピーマン・黄ピーマン・たけのこ・醤油・砂糖・片栗粉・油 キャベツ・チンゲン菜・かにかま (卵) ・ごまドレッシング (卵) さつまいも・しめじ・大根葉・鶏ガラスープ	牛乳 フレンチトースト (食パン・卵・牛乳・砂糖・マーガリン)
29	金	年末年始休み (～令和6年1月3日)		
30	土			

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

- ※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
- アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー (卵)
- たべっこビスケット・小魚せんべい
- ※おやつは**赤字**は手作りです。
- ※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。

野菜を食べよう

ミカンやハクサイ、ダイコンなどに含まれているビタミンCは、かぜの予防に効果があるとされています。また、ホウレンソウ、ニンジン、ニラなどに含まれるビタミンAは、のどなどの粘膜を強くする効果があります。野菜が苦手な子も多いですが切り方や味付けなどを工夫してご家庭でも、積極的に野菜を取って風邪の予防をしていきたいですね。

