



2023年12月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
1	金	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	山芋入り厚焼き卵 さつま芋のサラダ 味噌汁(さつま揚げ・切干大根)	牛乳 みかん おせんべい	米・砂糖・山芋・ さつま芋・マヨ ネーズ・おせん べい	卵・さつま揚げ・ 牛乳	人参・長葱・ひじ き・きゅうり・切 干大根・みかん	ふりかけ・かつ おだし・塩・醤油 油・みりん・味噌
2	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	おでん ごぼうのサラダ 豚汁	牛乳 ヨーグルト ウエハース	米・こんにやく・砂 糖・マヨネーズ・ご ま・さつま芋・油・ ウエハース	卵・さつま揚げ・ ちくわ・かまぼ こ・豚肉・牛乳・ ヨーグルト	大根・人参・ごぼ う・きゅうり・エリ ンギ・小松菜・長 葱	かつおだし・昆 布だし・塩・醤油 油・みりん・味噌
3	日								
4	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鰯の照焼き 小松菜とウインナーのソテー すまし汁(鶏肉・ごぼう)	牛乳 豆乳寒 黒蜜きな粉かけ	米・小麦粉・油・ 砂糖・片栗粉・パ ター・寒天・黒砂 糖	鰯・ウインナー・ 鶏肉・牛乳・豆 乳・きな粉	小松菜・人参・エ リンギ・ごぼう・ 万能ねぎ	酒・醤油・みり ん・塩・コンソメ・ かつおだし
5	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	チキンカレー 大根とツナのごまサラダ フルーツ(洋なし)	牛乳 たらこスパゲッティ	米・じゃが芋・ 油・砂糖・ごま スパゲッティ・パ ター	鶏肉・ツナ・牛 乳・たらこ	人参・玉葱・グリ ンピース・大根・ わかめ・洋なし・ のり	カレールー・塩・ 酢・醤油
6	水	麦茶 ゼリー	ごはん	三色丼(鶏そぼろ・卵・ほうれん草) 大学かぼちゃ 味噌汁(豆腐・もやし)	牛乳 さつま芋とりんごのレモン煮	米・油・砂糖・ご ま・片栗粉・さつ ま芋	鶏肉・卵・豆腐・ 牛乳	ほうれん草・か ぼちゃ・もやし・ りんご・レーズ ン・レモン汁	酒・醤油・塩・和 風だし・かつお だし・味噌
7	木	麦茶 カシワマゼン	食パン	豆腐のグラタン キャバツとベーコンのサラダ トマトスープ(プロッコリー・人参)	牛乳 鮭と小松菜のおにぎり	食パン・マカロニ・ バター・小麦粉・ パン粉・砂糖・油・ 木・ごま	豆腐・鶏肉・牛 乳・チーズ・ベー コン・鮭	人参・玉葱・マッ シヨールム・パセ リ・キャバツ・き ゅうり・トマト 水煮・プロッコ リー・小松菜	塩・コンソメ・ 酢・ケチャップ
8	金	お誕生会 麦茶 ヨーグルト	ケチャップライス	白身魚のフライ(タルタルソース) プロッコリーとハムのサラダ スープ(キャバツ・玉葱)	牛乳 レモンケーキ	米・油・小麦粉・ パン粉・マヨネーズ・ 砂糖・ホットケ ーキックス粉・パ ター	ベーコン・鰯・ 卵・ハム・牛乳	人参・マッシヨ ールム・グリーン ピース・玉葱・ パセリ・プロッコ リー・きゅうり・ キャバツ・レモン 汁	塩・コンソメ・ ケチャップ・酒・酢
9	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め わかめの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・大根)	牛乳 焼き芋 チーズ	米・ごま・油・ご ま油・砂糖・さつ ま芋	豚肉・カニカマ・ 牛乳・チーズ	長葱・にんにく・ 生姜・わかめ・ キャバツ・人参・ きゅうり・大根	塩・醤油・中 華だし・醤油・み りん・酢
10	日								
11	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鰯のマヨネーズパン粉焼き れんこんとベーコンのガーリックソテー ミルクスープ(さつま芋・エリンギ)	牛乳 かぼちゃプリン	米・マヨネーズ・ パン粉・油・さつ ま芋	鰯・ベーコン・牛 乳・プリン	青のり・れんこ ん・人参・にんに く・万能ねぎ・エ リンギ・パセリ	塩・酒・醤油・コ ンソメ・味噌
12	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉のレモン醤油煮 白菜とじゃこの和え物 味噌汁(卵・チンゲン菜)	牛乳 ホットポテトパイ	米・砂糖・ごま 油・パイ皮・じゃ が芋・バター・小 麦粉	鶏肉・じゃこ・ 卵・牛乳・ベー コン	長葱・生姜・レモ ン汁・白菜・きゅ うり・人参・チン ゲン菜・玉葱	酒・醤油・塩・か つおだし・味噌・ コンソメ
13	水	麦茶 ゼリー	ごはん	鰯と大豆のココロ揚げ ほうれん草の納豆和え すまし汁(長芋・水菜)	牛乳 シュガートースト	米・さつま芋・片 栗粉・油・砂糖・ 長芋・食パン・ マーガリン	鰯・大豆・納豆・ かつお節・牛乳	ほうれん草・人 参・きゅうり・水 菜	醤油・みりん・ 塩・かつおだし
14	木	麦茶 カシワマゼン	ごはん	肉団子と白菜のスープ煮 粉ふき芋 フルーツ(りんご)	ヨーグルトドリンク ドーナツ	米・片栗粉・春 雨・じゃが芋・パ ター・ドーナツ	豚肉・ヨーグル トドリンク	玉葱・生姜・白 菜・人参・長葱・ 青のり・りんご	塩・中華だし・ 醤油
15	金	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	山芋入り厚焼き卵 さつま芋のサラダ 味噌汁(さつま揚げ・切干大根)	牛乳 みかん おせんべい	米・砂糖・山芋・ さつま芋・マヨ ネーズ・おせん べい	卵・さつま揚げ・ 牛乳	人参・長葱・ひじ き・きゅうり・切 干大根・みかん	ふりかけ・かつ おだし・塩・醤油 油・みりん・味噌

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給食栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	468	17.1	16.1	61.3	1.6
3~5歳	597	22.3	21.2	76.8	2.1



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
						黄	赤	緑	
16	土			発表会					
17	日								
18	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鰯の照焼き 小松菜とウインナーのソテー すまし汁(鶏肉・ごぼう)	牛乳 豆乳寒 黒蜜きな粉かけ	米・小麦粉・油・ 砂糖・片栗粉・パ ター・寒天・黒砂 糖	鰯・ウインナー・ 鶏肉・牛乳・豆 乳・きな粉	小松菜・人参・エ リンギ・ごぼう・ 万能ねぎ	酒・醤油・みり ん・塩・コンソメ・ かつおだし
19	火	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー 大根とツナのごまサラダ フルーツ(洋なし)	牛乳 たらこスパゲッティ	米・じゃが芋・ 油・砂糖・ごま スパゲッティ・パ ター	鶏肉・ツナ・牛 乳・たらこ	人参・玉葱・グリ ンピース・大根・ わかめ・洋なし・ のり	カレールー・塩・ 酢・醤油
20	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	三色丼(鶏そぼろ・卵・ほうれん草) 大学かぼちゃ 味噌汁(豆腐・もやし)	牛乳 さつま芋とりんごのレモン煮	米・油・砂糖・ご ま・片栗粉・さつ ま芋	鶏肉・卵・豆腐・ 牛乳	ほうれん草・か ぼちゃ・もやし・ りんご・レーズ ン・レモン汁	酒・醤油・塩・和 風だし・かつお だし・味噌
21	木	麦茶 ゼリー	ごはん	ローストチキン プロッコリーのごま和え クラムチャウダー	牛乳 クリスマスケーキ	スパゲッティ・油・小麦 粉・砂糖・ごま・じゃ が芋・バター・ホットケ ーキミックス粉・ホイップ クリーム	豚肉・鶏肉・ペ ーコン・あざり・牛 乳・チーズ	玉葱・人参・マト 水菜・グリーンピース・ にんにく・プロッコ リー・きゅうり・白 菜・パセリ・いちご	塩・コンソメ・ ケチャップ・ソー ス・醤油・酒・み りん
22	金	麦茶 カシワマゼン	うどん	ほうとう風うどん れんこんとツナのマヨサラダ フルーツゼリー	牛乳 ホットドッグ	うどん・マヨネ ーズ・ゼリー・ロー ルパン	豚肉・ツナ・牛 乳・ウインナー	かぼちゃ・人参・ ごぼう・万能 ねぎ・れんこん・きゅ うり・キャバツ	かつおだし・塩・ 味噌・醤油・み りん・ケチャップ
23	土	麦茶 ヨーグルト	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め わかめの中華サラダ 中華スープ(カニカマ・大根)	牛乳 焼き芋 チーズ	米・ごま・油・ご ま油・砂糖・さつ ま芋	豚肉・カニカマ・ 牛乳・チーズ	長葱・にんにく・ 生姜・わかめ・ キャバツ・人参・ きゅうり・大根	塩・中華だ し・醤油・み りん・酢
24	日								
25	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鰯のマヨネーズパン粉焼き れんこんとベーコンのガーリックソテー ミルクスープ(さつま芋・エリンギ)	牛乳 かぼちゃプリン	米・マヨネーズ・ パン粉・油・さつ ま芋	鰯・ベーコン・牛 乳・プリン	青のり・れんこ ん・人参・にんに く・パセリ・エリ ンギ	塩・酒・醤油・コ ンソメ・味噌
26	火	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のレモン醤油煮 白菜とじゃこの和え物 味噌汁(卵・チンゲン菜)	牛乳 ホットポテトパイ	米・砂糖・ごま 油・パイ皮・じゃ が芋・バター・小 麦粉	鶏肉・じゃこ・ 卵・牛乳・ベー コン	長葱・生姜・レモ ン汁・白菜・きゅ うり・人参・チン ゲン菜・玉葱	酒・醤油・塩・か つおだし・味噌・ コンソメ
27	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鰯と大豆のココロ揚げ ほうれん草の納豆和え すまし汁(長芋・水菜)	牛乳 シュガートースト	米・さつま芋・片 栗粉・油・砂糖・ 長芋・食パン・ マーガリン	鰯・大豆・納豆・ かつお節・牛乳	ほうれん草・人 参・きゅうり・水 菜	醤油・みりん・ 塩・かつおだし
28	木	麦茶 ゼリー	ごはん	肉団子と白菜のスープ煮 粉ふき芋 フルーツ(りんご)	ヨーグルトドリンク ドーナツ	米・片栗粉・春 雨・じゃが芋・パ ター・ドーナツ	豚肉・ヨーグル トドリンク	玉葱・生姜・白 菜・人参・長葱・ 青のり・りんご	塩・中華だし・ 醤油
29	金								
30	土								
31	日								

12月旬の食材

- ・鰯・鰯・かぼちゃ・きのこ類・キャバツ・水菜・ごぼう・小松菜・さつま芋・人参・白菜・プロッコリー・ほうれん草・れんこん・大根・チンゲン菜
- ・長芋・山芋・長葱・みかん・洋なし・りんご・レモン