



2023年 12月献立表 (幼児食)

社会福祉法人 都島友の会
ひがみ児童センター

日 曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	色			栄養価					
				黄色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	1日 kcal	たん ぱく 質	脂 肪	糖 質	塩分	鉄
1 金	大根御飯 みそ汁 鯖の磯辺焼き お浸し	牛乳 さつま芋スティック	ぱりんこ きなこもち	米 ごま さつま芋	油揚げ 鯖 牛乳 青のり 豆腐	大根 大根葉 キャベツ ほうれん草 玉葱 人参 葉ねぎ		460	19	15	237	2.2
2 土	鶏そぼろ丼ぶり もやしサラダ みそ汁	お茶 星たべよ ルヴァン		米 里芋	鶏肉	生姜 ほうれん草 人参 もやし キャベツ えのき茸						
4 月	アマランサスご飯 鶏肉の香草焼き スティック野菜 オニオンスープ	牛乳 バナナ 豆乳 バンケーキ	スイート ポテト	米 アマランサス 小麦粉	鶏肉 豆乳 牛乳	バジル にんにく 胡瓜 大根 人参 玉葱 バセリ バナナ ほうれん草		528	20	21	162	1.6
5 火	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳 いちごジャムサン ド	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 パン シヤム	牛肉 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー コーン キャベツ 胡瓜 オレンジ		568	16	15	169	2.2
6 水	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 添え 白菜のごま和え	牛乳 じゃこ ちんすこう	バナナ	米 ごま 里芋 小麦粉 こんにやく	鯖 豆腐 じゃこ 牛乳	人参 白菜 小松菜 えのき茸 大根 葉ねぎ		497	20	18	239	2.5
7 木	ちゃんぽん ちくわのカレー揚げ きゅうりのおかか和え	お茶 いなりおにぎり	ココア 蒸しパン	中華麺 小麦粉 米 ごま	豚肉 油揚げ イカ かまぼこ かつお節 竹輪	もやし 人参 キャベツ 玉葱 きくらげ 葉ねぎ 胡瓜 コーン		474	19	8.9	95	1.7
8 金	ご飯 みそ汁 ひじき入りオムレツ もやしナムル みかん	牛乳 ツナドック	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 パン	卵 ひじき わかめ 鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー もやし 胡瓜 人参 みかん かいわれ大根 キャベツ コーン		499	20	17	191	2.6
9 土	焼きそば ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		中華麺	豚肉	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー コーン 大根 青梗菜						
11 月	ご飯 みそ汁 魚のおろし煮 添え 胡瓜としらすの酢の物	牛乳 りんごケーキ	ぱりんこ きなこもち	米 小麦粉	鰯 卵 豆腐 わかめ しらす 牛乳	大根 玉葱 人参 南瓜 胡瓜 小松菜 リンゴ		490	22	15	235	1.8
12 火	他人どんぶり 春雨サラダ 赤だし	牛乳 星たべよ みかん寒天	野菜チヂミ	米 春雨	牛肉 卵 竹輪 油揚げ わかめ 牛乳 寒天	人参 玉葱 ごぼう 葉ねぎ 胡瓜 キャベツ 白ねぎ ミカン		507	18	16	180	2.1
13 水	麦ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のツナ和え	牛乳 あまじゃこ ふかし芋	南瓜 蒸しパン	米 押麦 さつま芋	鶏肉 ツナ 豆腐 じゃこ 牛乳	生姜 青梗菜 キャベツ なめこ 葉ねぎ		515	22	19	239	2.3
14 木	ご飯 もやしスープ 厚揚げのマーボー豆腐 大根サラダ りんご	牛乳 里芋の甘辛揚げ	ホットケーキ	米 ごま 里芋	厚揚げ 豚肉 牛乳	生姜 キャベツ 葉ねぎ 玉葱 胡瓜 大根 レタス 人参 もやし 豆苗 りんご		486	17	19	269	2.2
15 金	パン コンソメスープ チキンと南瓜のグラタン トマトサラダ	お茶 そば飯おにぎり	ルヴァン 揚げもち	パン 小麦粉 珈琲 バター 米 中華麺 パン粉	鶏肉 牛乳 チーズ 牛肉 わかめ	玉葱 人参 南瓜 ほうれん草 胡瓜 トマト えのき茸		610	20	24	250	1.6
16 土	チキンピラフ 野菜サラダ スープ	お茶 ぱりんこ ルヴァン		米	鶏肉	玉葱 ビーマン コーン キャベツ ブロッコリー 人参 白菜 バセリ						
18 月	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し	牛乳 フルーツヨーグル ト	じゃが芋 スコーン	米	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 ヨーグルト	小松菜 えのき茸 人参 玉葱 葉ねぎ バナナ ミカン モモ バイン		467	21	16	244	2.1
19 火	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	牛乳 大根もち	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 上新粉	牛肉 桜えび 牛乳	グリンピース 玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 キャベツ コーン バナナ 大根 葉ねぎ		529	16	14	196	1.8
20 水	焼きうどん みそ汁 もやしサラダ オープンポテト	牛乳 豆腐ドーナツ	バナナ	うどん じゃが芋 小麦粉	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 豆腐 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ もやし 胡瓜 青梗菜		477	17	17	247	2.2
21 木	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢炒め ツナサラダ	牛乳 メロンパンクッ キー	ぱりんこ きなこもち	米 春雨 小麦粉	豚肉 鶏肉 鶏肝臓 ツナ 牛乳	玉葱 人参 たけのこ ビーマン 生姜 ブロッコリー 胡瓜 コーン 小松菜		587	20	23	191	2
22 金	ご飯 みそ汁 (かぼちゃ) 鯖の塩焼き みかん れんこんのそぼろ炒め	牛乳 ゆず蒸しパン	ルヴァン 揚げもち	米 小麦粉 バター	鯖 鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳	れんこん にんじん 小松菜 南瓜 かいわれ大根 みかん ゆず		504	20	14	191	2.1
23 土	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米 里芋	豚肉	玉葱 もやし 葉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸						
25 月	チキンライス エビフライ マカロニサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 マジユマロ フレック	ぼたぼた焼き ラムネ	米 小麦粉 バター パン粉 珈琲 ツナ 肉 ｺﾝﾌﾙｸ	鶏肉 えび 牛乳	玉葱 人参 コーン グリンピース 胡瓜 キャベツ えのき茸 ほうれん草		581	17	18	177	1.6
26 火	ご飯 みそ汁 みかん 鮭のマヨネーズ焼き 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳 黒ごま チーズマフィン	バナナ	米 小麦粉 ごま 里芋	鮭 厚揚げ 卵 チーズ 牛乳	バセリ 人参 小松菜 玉葱 葉ねぎ みかん		573	25	21	324	2.5
27 水	年越しきつねうどん かみかみサラダ バナナ	お茶 中華風おこわ	スノーフッキー	うどん ごま もち米	かまぼこ 鶏肉 油揚げ 豚肉 ひじき 牛乳	葉ねぎ 千切り大根 キャベツ コーン バナナ 人参 干し椎茸		480	17	12	110	2
28 木	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め しらす和え	牛乳 あまじゃこ オープンポテト	ぱりんこ きなこもち	米 じゃが芋	豚肉 しらす 豆腐 油揚げ 牛乳	生姜 玉葱 エリンギ 葉ねぎ 小松菜 キャベツ かいわれ大根		512	24	18	261	2.7

今年の冬至は12月22日です。
冬至に「ん」が付くものを食べると「運」を呼び込めると言われています。
にんじん、れんこん、なんきん…などなど。
また、本来は夏が旬ですが、冬に栄養を取るために長期保存できたかぼちゃを食べたり、
寿命が長く病気に強いゆずの木にならって、ゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣もあります。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

MERRY CHRISTMAS



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成