

# 12月 給食予定献立表



2023年 青い鳥学園  
都合により献立を変更する場合があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	金	牛乳 マンナウエハース	ゆかりご飯 味噌ラーメン ほうれん草のナムル		牛乳 黒糖ふのラスク	豚肉 鶏がらだし 味噌 牛乳	しその香・人参 コーン・白菜 玉ねぎ・ねぎ ほうれん草・もやし	米・中華そば・ごま しょうゆ・上白糖 ごま油・おつゆ麩 有塩バター・黒砂糖
2	土	牛乳 星たべよ	ウイナーピラフ かぼちゃのソテー コンソメスープ		牛乳 味しらべ	ウイナー コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム パセリ・かぼちゃ エリンギ・キャベツ	米 なたね油 しょうゆ 味しらべ
4	月	牛乳 サッポロポテト	ホットドック コロッケパン 添え りんごジュース		お茶 鮭おにぎり	ウイナー 野菜コロッケ 鮭フレーク	キャベツ ケチャップ ブロッコリー ミニトマト	ドッグパン・カレー粉・しょうゆ なたね油・植物油 とんかつソース・アップルジュース 米・ごま
5	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 チキン南蛮 白菜のごま和え すまし汁		牛乳 ジャムマフィン	鶏肉 牛乳	レモン果汁 ブロッコリー 白菜・人参・玉ねぎ みつば・わかめ	米・片栗粉・なたね油 しょうゆ・上白糖 エッグケア・ごま 小麦粉・いちごジャム
6	水	牛乳 お野菜ビスケット	☆絵本メニュー☆ 菜飯 豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ		お茶 ピーチヨーグルト	豚肉・揚げ 揚げ ちくわ ヨーグルト	菜めしの素・人参 玉ねぎ・大根 ねぎ・青のり 黄桃缶・白桃缶	米・うどん こんにやく 天ぷら粉・植物油 上白糖
7	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き キャベツのおかか和え かき玉汁		牛乳 スイートポテト	ホキ かつお節 鶏卵 牛乳	玉ねぎ・インゲン キャベツ 人参 ねぎ	米・エッグケア ごま・しょうゆ 上白糖・さつま芋 有塩バター
8	金	牛乳 マンナウエハース	ハヤシライス 大根サラダ みかん(乳・みかん缶・幼・みかん)		牛乳 マシュマロフレーク	牛肉 コンソメ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・トマト缶 ケチャップ・大根 パプリカ・みかん缶・みかん	米・なたね油・ハヤシフレーク 和風ドレッシング マシュマロ・無塩バター コーンフレーク
9	土	牛乳 星たべよ	鶏そぼろ丼 金平レンコン 麩の味噌汁		牛乳 ビスコ	鶏ミンチ 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 のり	米・上白糖・みりん しょうゆ・片栗粉 なたね油・ごま油・ごま おつゆ麩・ビスコ
11	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豆腐の五目炒め ひじきのマヨ和え さつま芋の味噌汁		牛乳 ちんすこう	豆腐・豚肉 ツナ 味噌 牛乳	にら・人参 玉ねぎ・ひじき インゲン ねぎ	米・ごま油・しょうゆ エッグケア・さつま芋 小麦粉・片栗粉 上白糖・なたね油
12	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き 白菜のおかか和え 麩のすまし汁		お茶 チヂミ	鶏肉 かつお節 豚ミンチ	アスパラ・白菜 人参・玉ねぎ みつば・にら レモン果汁	米・しょうゆ・みりん ごま・上白糖 おつゆ麩・小麦粉 片栗粉・ごま油
13	水	牛乳 お野菜ビスケット	☆お誕生日メニュー☆ ハンバーガー 添え フライドポテト・ポターージュ		お茶 フルーチェ	合挽きミンチ 豆腐 牛乳 牛乳	玉ねぎ・ケチャップ ブロッコリー コーン パセリ	パン・ズ・パン粉・カットポテト 植物油・コーンクリームスープ クリームシチュールー フルーチェ(イチョ)
14	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草の和え物 お餅入り味噌汁(0~2歳餅なし)		お茶 おはぎ風きな粉おにぎり(0~2歳) きな粉もち(3~5歳)	赤魚 揚げ 味噌 きな粉	しょうが・レンコン ほうれん草 人参・白菜 玉ねぎ	米・しょうゆ 上白糖 丸もち おつゆ麩
15	金	牛乳 マンナウエハース	ポークカレー ブロッコリーのサラダ オレンジ		牛乳 ココアトースト	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー コーン オレンジ	米・じゃが芋・カレールー ウスターソース・カレー粉 なたね油・和風ドレッシング 食パン・ココア・有塩バター・上白糖
16	土	牛乳 星たべよ	中華丼 マロニーの中華和え 中華スープ		牛乳 源氏パイ	豚肉 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参・白菜 きくらげ・たけのこ 絹さや・インゲン 椎茸・ねぎ	米・なたね油・しょうゆ みりん・片栗粉・マロニー 上白糖 ごま油・源氏パイ
18	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚のムニエル キャベツのサラダ コンソメスープ		牛乳 りんごのショートブレッド	ホキ ツナ コンソメ 牛乳	レモン果汁・ブロッコリー キャベツ・人参 玉ねぎ・えのき パセリ	米・小麦粉・なたね油 エッグケア・和風ドレッシング 無塩バター・上白糖 りんごジャム
19	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 つくねの甘酢照り焼き ごぼうのごまサラダ チンゲン菜のスープ		お茶 お好み焼き	鶏ミンチ・豆腐 鶏がらだし 豚ミンチ・鶏卵 かつお節	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・ごぼう 枝豆・チンゲン菜 椎茸・キャベツ・青のり	米・片栗粉・なたね油 しょうゆ・上白糖 ごまだれ・天かす 小麦粉・お好みソース
20	水	牛乳 お野菜ビスケット	牛丼 ほうれん草のじゃこ和え さつま揚げの味噌汁		牛乳 きな粉バナナ	牛肉・ちりめんじゃこ さつま揚げ・味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ・白ねぎ ほうれん草 人参・ねぎ バナナ	米 上白糖 みりん しょうゆ
21	木	牛乳 たべっ子ベイビー	《冬至》 ご飯 白菜と豚肉の炒め煮 かぼちゃの煮物・揚げの味噌汁		牛乳 フルーツ杏仁	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	白菜・えのき・人参・絹さや きざみ生ゆず・かぼちゃ グリンピース・玉ねぎ・わかめ みかん缶・白桃缶	米・なたね油 しょうゆ・みりん 上白糖 杏仁豆腐
22	金	牛乳 マンナウエハース	☆クリスマスメニュー☆ ロールパン・鶏の唐揚げ 添え・ポテトサラダ コンソメスープ・みかん缶		牛乳 クリスマスケーキ	鶏肉・ウイナー ペーコン・コンソメ 牛乳 ホイップ	しょうが・ブロッコリー ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参・パセリ みかん缶・いちご	ロールパン・しょうゆ・みりん・小麦粉 片栗粉・植物油・スマイルポテト じゃが芋・エッグケア・上白糖 有塩バター・ココア・グリーンティ・粉糖
23	土	牛乳 星たべよ	チャーハン アスパラのサラダ 中華スープ		牛乳 ぼたぼた焼き	豚ミンチ 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン アスパラ・もやし にら	米・なたね油 しょうゆ 和風ドレッシング ぼたぼた焼
25	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 麩のすまし汁		牛乳 さつま芋のメープルバター焼き	さわら 白味噌 高野豆腐 牛乳	ブロッコリー 人参・絹さや 玉ねぎ ねぎ	米・みりん・上白糖 なたね油・しょうゆ おつゆ麩・さつま芋 メープルシロップ・有塩バター
26	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 ポークチャップ 切干大根のごまマヨサラダ コンソメスープ		牛乳 レモンのビスコッパ	豚肉・ツナ コンソメ 牛乳 ヨーグルト	ケチャップ・玉ねぎ・トマト缶 アスパラ・切干大根・小松菜 人参・ブロッコリー・パセリ レモン・レモン果汁	米・ウスターソース・なたね油 エッグケア・ごま ホットケーキミックス 上白糖・粉糖
27	水	牛乳 お野菜ビスケット	焼肉丼 キャベツのナムル 中華スープ		牛乳 プリン	牛肉 豆腐 鶏がらだし 牛乳	しょうが・玉ねぎ ピーマン・人参 キャベツ にら	米・しょうゆ 上白糖・ごま油 なたね油・ごま プリンミックス
28	木	牛乳 たべっ子ベイビー	菜飯 年越しうどん ブロッコリーのごま和え りんご		牛乳 マシュマロサンド	鶏肉 揚げ かまぼこ 牛乳	菜めしの素 わかめ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー りんご	米・うどん・しょうゆ みりん・ごま 上白糖・ルヴァンクラッカー マシュマロ

※ 鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させていただきます。

★今月の絵本メニューの題材は、「ちくわのわーさん」です♪



今月の平均給与栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
乳児	543kcal	19.3g	18.8g	3.1g	1.4g
幼児	557kcal	20.1g	17.8g	3.7g	1.7g