

# 献立表

令和5年12月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
01 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり  バナナ	カレールウ 酢、塩	595 22.6 21.8	531 21.3 21.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② 塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚ひき肉	人参、チンゲン菜、キャベツ	中華だしの素、塩、こしょう		
02 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩	518 25.0 12.9	453 22.3 13.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	いちごジャム			
04 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩	564 23.7 17.9	50.1 21.6 17.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
05 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ りんご	米 油、小麦粉、三温糖 ごま油、白ごま、三温糖	ぶり	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	610 27.1 22.1	538 24.4 20.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそパゲティ	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風		
06 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ バナナ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	622 23.0 20.4	537 20.8 19.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト	ブルマンホワイト(パン)、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク				
07 木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん	干しうどん、油 じゃが芋、油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶	大根、人参、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、さやいんげん きゅうり みかん	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩	529 20.3 13.4	471 18.9 13.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ		
08 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨネーズ 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぶ  白菜、小松菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩 醤油	521 22.8 11.4	465 20.9 12.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつま芋、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩		
09 土	昼食	① わかめうどん ② 切干大根とツナのサラダ	干しうどん 油、三温糖	高野豆腐、カットわかめ ツナ缶	切干大根	削り節(だし用)、醤油、みりん風、昆布(だし用)、塩 酢、醤油、塩	347 15.0 12.2	328 14.7 12.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
11 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ	米、押麦 焼麩(小町麩) 油、小麦粉	鶏もも肉、青のり かつお節	水菜 生姜 ほうれん草、もやし、人参 オレンジ	削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風 醤油	522 22.7 14.2	467 20.8 14.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー		
12 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご	米 さつま芋、揚げ油、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	638 21.2 18.3	561 19.7 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこおにぎり	米、白ごま	牛乳 じゃこ、青のり	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風		
13 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン、生姜	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油	526 20.4 15.5	456 18.5 15.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん	ライスファイン(パン)、三温糖	牛乳 あずき(乾)		塩		
14 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	米 白ごま、三温糖	さば 油揚げ	大根、しめじ、万能ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)	559 26.9 20.7	495 24.2 19.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
15金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	米、じゃが芋、コーン缶、押麦、油、三温糖	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ、人参 大根、きゅうり バナナ	カレールー 酢、塩	595 22.6 21.8	531 21.3 21.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② 塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚ひき肉	人参、チンゲン菜、キャベツ	中華だしの素、塩、こしょう		
16土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト	米 油、三温糖、ごま油 じゃが芋	木綿豆腐 鶏もも肉 青のり	えのき茸、長ねぎ ブロッコリー、人参、玉ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用) 塩	518 25.0 12.9	453 22.3 13.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト(パン)	牛乳	いちごジャム			
18月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米、押麦 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	ウインナー(乳卵なし) 鶏もも肉 大豆水煮	かぶ、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩	610 23.8 21.5	528 21.4 20.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト	ブルマンホワイト(パン)、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク				
19火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ りんご	米 油、小麦粉、三温糖 ごま油、白ごま、三温糖	ぶり	キャベツ、玉ねぎ、えのき茸 大根、生姜 ごぼう、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	610 27.1 22.1	538 24.4 20.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそパゲティ	スパゲティ、油、三温糖、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	米みそ、醤油、みりん風		
20水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ グレープフルーツ	米、コーン缶、押麦、三温糖、油、白ごま、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜 長ねぎ キャベツ、きゅうり バナナ	醤油、米みそ、みりん風 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酢、醤油	577 22.9 16.7	510 21.0 16.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	米粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト(無糖)、牛乳、スキムミルク		ベーキングパウダー		
21木	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 クリームコーン缶、コーン缶、マヨドレ 白ごま、三温糖	カットわかめ 生鮭	かぶ 白菜、小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩 醤油	626 28.3 22.7	549 25.3 21.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② お楽しみパン	強力粉、ドライパン粉、油、じゃが芋、バター、三温糖	牛乳、豚ひき肉	玉ねぎ、人参	カレールー、ケチャップ、中濃ソース、ドライイースト、塩		
22金	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜スープ ③ トナカイさんハンバーグ ④ ポテトサラダツリー ⑤ みかん	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 じゃが芋、コーン缶、マヨドレ	豚ひき肉、豆乳、チーズ、焼きのり	玉ねぎ、人参、キャベツ 玉ねぎ、レンコン、人参 きゅうり、人参 みかん	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 塩	638 21.3 23.2	559 19.8 21.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアバナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、豆乳ホイップ、牛乳	バナナ	ココア、ベーキングパウダー		
23土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢	米 じゃが芋 油、三温糖 三温糖	油揚げ 豚もも肉 カットわかめ	しめじ レンコン、人参 きゅうり	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用) 酢、醤油、塩	534 23.1 15.9	477 21.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン	ミックス粉、油、三温糖	牛乳 牛乳	バナナ			
25月	昼食	① 五目うどん ② かぼちゃのいとこ煮 ③ スティックきゅうり ④ バナナ	干しうどん、油 三温糖	鶏もも肉 あずき(乾)	大根、人参、小松菜、長ねぎ かぼちゃ きゅうり バナナ	削り節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩 削り節(だし用)、醤油、塩 塩	510 18.3 9.1	456 17.4 10.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ		
26火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご	米 さつま芋、揚げ油、ドライパン粉、小麦粉、油 コーン缶、油、三温糖	カットわかめ 豚ひき肉	人参、切干大根 玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	638 21.2 18.3	561 19.7 17.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこおにぎり	米、白ごま	牛乳 じゃこ、青のり	玉ねぎ、人参	醤油、みりん風		
27水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	厚揚げ、豚もも肉	白菜、万能ねぎ、生椎茸 玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、ピーマン、生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、酢、醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油	526 20.4 15.5	456 18.5 15.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん	ライスファイン(パン)、三温糖	牛乳 あずき(乾)		塩		
28木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん	米 白ごま、三温糖	さば 油揚げ	大根、しめじ、万能ねぎ 生姜 小松菜、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 醤油、みりん風、削り節(だし用)	559 26.9 20.7	495 24.2 19.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豚ひき肉、かつお節	キャベツ、人参	ケチャップ、中濃ソース、ベーキングパウダー		

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつきます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。  
 ☆21日はお誕生会メニューです。  
 ☆22日はクリスマスメニューです。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.5g
今月の平均値	497kcal	21.0g	17.1g	562kcal	23.0g	17.6g

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。