



12月給食献立予定表

令和5年度わかば・わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	金	カレーライス ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	スティックパン <small>(スティックパン)</small>	牛乳、豚肉、ハム	じゃがいも、米 スティックパン	玉ねぎ、きゅうり、人参、らっきょう りんご、グリーンピース、レモン果汁	530	発表会がんばってね！
							680	皆大好きカレーで パワー注入です☆
4	月	ハンバーグ スマイルポテト ハムと大根のスープ	ジャムケーキ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 ハム、バター	米、じゃがいも、パン粉 ホットケーキミックス、ごま油	大根、玉ねぎ、いちごジャム わかめ	550	旬の大根のスープです！
							705	ハムとの相性が 意外と良いのです☺
5	火	鯖のカレー焼き 白菜サラダ おにくすうぶ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	ちんすこう <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、さば、豚肉、みそ	米、じゃがいも、小麦粉 三温糖	白菜、りんご、人参、きゅうり、生姜	472	だいすけくん、こうやくん ゆうしんくんが考えた
							601	みそ汁です！
6	水	ささみチーズフライ ちりめん干切り野菜のサワー にじすーぶ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	ぱりんこ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、ベーコン、みそ しらす干し、鶏肉、チーズ 鶏卵	米、じゃがいも、パン粉	玉ねぎ、きゅうり、人参、切干大根 ゆかり	373	りんかちゃん、みゆちゃん さくらちゃんが考えた
							467	みそ汁です！
7	木	ミートソースパゲティ チキンナゲット キャベツスープ <small>(鮭おにぎり)</small>	鮭おにぎり <small>(鮭おにぎり)</small>	牛乳、チキンナゲット 豚肉、鮭フレーク ハム、粉チーズ	米、パゲティ、ごま	玉ねぎ、ホールトマト缶、キャベツ 人参、グリーンピース	331	みやの年長 えみかちゃんの
							426	リクエストメニュー
8	金	鯖の変わり西京焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁 <small>(ポーロ)</small>	もっちり緑茶パン <small>(ポーロ)</small>	牛乳、鯖、豆腐、粉チーズ みそ、バター、かつお節	米、白玉粉、マヨネーズ ホットケーキミックス とうもろこし	ほうれん草、人参、葉ねぎ	413	有機農業の日です！ 藤枝産有機抹茶を 使用します🍵
							536	
11	月	中華風ローストチキン キャベツとツナサラダ えのきとやしのスープ <small>(バナナ)</small>	ピックリ焼き春巻き <small>(バナナ)</small>	牛乳、鶏肉、ツナ、こしあん ベーコン	米、春巻きの皮、小麦粉 ごま油、ごま	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ 生姜、にんにく	423	焼き春巻きの中身は なんでしょう？
							579	
12	火	鯖のちゃんちゃん焼き 茶碗蒸し バナナ	お好み焼き <small>(お好み焼き)</small>	鮭、鶏卵、かまぼこ、鶏肉 みそ、しらす干し、バター 牛乳	米、お好み焼き粉、長芋 マヨネーズ、ごま	バナナ、キャベツ、もやし、人参 椎茸、葉ねぎ、ほうれん草、青のり	316	園の茶わん蒸しは 大きく作ってお茶碗に たっぷり入れて食べます
							472	
13	水	揚げおでん 麩のスープ ヨーグルト <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	チヨイス <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、ヨーグルト、うずら卵 豚肉、黒はんぺん、みそ さつま揚げ	米、じゃがいも、片栗粉 麩	大根、えのきたけ、葉ねぎ	470	冬といったら揚げおでん！ 子どもたちにも先生にも 大人気メニューです☆
							626	
14	木	めかじきの照り焼き ツナサラダ にじいろすーぶ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	アップルケーキ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、めかじき、豆腐、豚肉 ツナ、鶏卵、みそ、バター	米、上新粉、マヨネーズ グラニュー糖	キャベツ、りんご、きゅうり、なめこ 玉ねぎ	514	だいもんくん、あらたくん ゆあちゃんが考えた
							670	みそ汁です！
15	金	愛情弁当						
18	月	厚揚げとひき肉の中華炒め 春雨サラダ からふるみそしる	マカロニのあべかわ <small>(ポーロ)</small>	牛乳、厚揚げ、豚肉 かにかま、きな粉、みそ 油揚げ	米、マカロニ、春雨、片栗粉 ごま油	きゅうり、玉ねぎ、みかん缶、なめこ 白ねぎ、人参、生姜	491	かいとくん、まなとくん りおちゃんが考えた
							647	みそ汁です！
19	火	あじのかばやき きゅうりの酢の物 豚汁 <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	パウムクーヘン <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、あじ、豆腐、豚肉 みそ	米、じゃがいも、片栗粉	きゅうり、大根、みかん缶、人参 葉ねぎ、わかめ	429	かばやきはご飯が すすむこと間違いなし です
							585	
20	水	ガーリックチャーハン にら玉 わかめスープ <small>(蒸しパン)</small>	ココア蒸しパン <small>(蒸しパン)</small>	牛乳、鶏卵、豚肉、焼き豚 練乳	米、小麦粉、グラニュー糖 片栗粉、ごま油	人参、玉ねぎ、ピーマン、白ねぎ わかめ、にんにく、にら	258	にら玉は卵が苦手な子も べろっと食べられます🍷
							414	
21	木	しいらの甘味噌揚げ 南瓜煮 けんちん汁 <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	ほしたべよ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	しいら、豆腐、豚肉、ちくわ みそ、牛乳	米、里芋、片栗粉	かぼちゃ、白菜、人参、ごぼう 葉ねぎ、生姜	403	1日早い冬至メニュー！ 「ん」がつくものとして 南瓜(なんきん)を食べます
							559	
22	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、鶏肉、豆腐、きな粉	米、じゃがいも、マヨネーズ ホットケーキミックス グラニュー糖	ブロッコリー、みかん缶、パイン缶 黄桃缶、人参、きゅうり、玉ねぎ にんにく	542	クリスマス会メニュー🎄 かわいいうたの雪だるまが 登場するかも…☺
							698	
25	月	食パン ツナとマカロニのグラタン なめこスープ、ゼリー	甘辛おやき <small>(おにぎり)</small>	牛乳、ツナ、バター 粉チーズ	食パン、もち米、米、マカロニ 小麦粉、パン粉、とうもろこし	玉ねぎ、なめこ、ほうれん草、人参 白ねぎ、パセリ	424	わかばの年長 こうやくんの
							580	リクエストメニュー
26	火	ひじきごはん、鯖の塩焼き ほうれん草としめじの和え物 きのこにじたまごすうぶ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	ビスコ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	鮭、鶏卵、豚肉、みそ かつお節、牛乳	米	人参、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ ひじき、白ねぎ	213	にあちゃん、あいちゃん うたちゃんが考えた
							369	みそ汁です！
27	水	肉団子と春雨のスープ煮 カレーきんぴら みかん <small>(ポーロ)</small>	どらやき <small>(ポーロ)</small>	豚肉、鶏卵、牛乳	米、じゃがいも、春雨 パン粉	みかん、白菜、玉ねぎ、人参 ピーマン、干し椎茸	308	2023年最後の給食は 体も心もほかほか スープ煮でめします🍷
							464	
28	木	希望保育						2023年 ありがとうございました！

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

