



# 2023年12月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜	献立	材料名			エネルギー		たんぱく質			脂質		カルシウム		食塩相当量		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前おやつ	Kcal	g	g	mg	g	g	mg	g			
1	金	<b>ご飯</b> <b>豚肉の塩こうじ炒め</b> <b>キャベツとコーンのサラダ</b> <b>小松菜と豆腐の味噌汁</b>	米・押麦	豚肉	玉ねぎ・もやし・人参	麦茶	504	20.4	14.3	348	1.7						
			塩こうじ・片栗粉・油	豆腐	にんにく・生姜・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
			砂糖・ノンヨネーズ	味噌	きゅうり・コーン・小松菜	牛乳	600	25.1	16.4	422	2.1						
2	土	<b>鶏野菜丼</b> <b>玉ねぎと油揚げのすまし汁</b> <b>オレシシ</b>	米	鶏肉	長ねぎ・もやし	麦茶	458	14.3	6.8	45	0.8						
			油・ごま油	油揚げ	人参・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
			米	かつお節	玉ねぎ・オレシシ	麦茶	534	17.1	7.0	54	1.0						
4	月	<b>キーマカレーライス</b> <b>切干大根のサラダ</b> <b>わかめと鮎のスープ</b>	米・押麦	豚肉	にんにく・玉ねぎ・人参	麦茶	590	21.6	16.6	214	1.2						
			砂糖・油	大豆ミート・豆腐	コーン・切干大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
			カレールー・ごま油・麵	さつま揚げ・わかめ	きゅうり・キャベツ	牛乳	699	26.2	19.3	266	1.4						
5	火	<b>ご飯</b> <b>白身魚のフライ</b> <b>★赤かぶのサラダ</b> <b>しめじと玉ねぎの味噌汁</b>	米・小麦粉・パン粉・ソース	ホホ	★赤かぶ・キャベツ	麦茶	473	15.3	15.3	237	1.0						
			油・砂糖・ノンヨネーズ	味噌	人参・しめじ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
			パイシート・さつま芋		玉ねぎ	牛乳	561	18.7	17.7	282	1.2						
6	水	<b>食パン</b> <b>チキンシチュー</b> <b>ほうれん草のソテー</b> <b>ゼリー</b>	食パン・ブルーベリージャム・レモン汁	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	436	13.3	13.9	186	1.5						
			シチュー・ゼリー・青カキソース	牛乳	マッシュルーム・ほうれん草	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
			上新粉・片栗粉・BP		玉ねぎ	麦茶	506	16.4	17.4	277	1.8						
7	木	<b>ご飯</b> <b>豚肉と高野豆腐の味噌炒め</b> <b>小松菜のお浸し</b> <b>かぼちゃのすまし汁</b>	米	豚肉	玉ねぎ・にら・キャベツ	麦茶	411	17.0	10.2	210	0.8						
			油・砂糖	高野豆腐・味噌	人参・もやし・小松菜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
			マカロニ・ココア・砂糖	牛乳	かぼちゃ・長ねぎ	牛乳	475	20.5	11.3	261	0.9						
8	金	<b>ご飯</b> <b>肉じゃが</b> <b>春雨サラダ</b> <b>コーンとえびのスープ</b>	米・じゃが芋・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	519	19.0	11.5	307	1.6						
			春雨・ごま油・ごま	なると	もやし・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
			強力粉・ドライイースト・砂糖		コーン・えび	牛乳	619	23.4	12.9	371	1.9						
9	土	<b>チキンライス</b> <b>高野豆腐のすまし汁</b> <b>ゼリー</b>	米	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	364	10.5	8.3	57	0.5						
			油・ソース	高野豆腐・味噌	小ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
			ケチャップ・ゼリー			麦茶	415	12.4	8.9	69	0.6						
11	月	<b>ご飯</b> <b>タンドライーチキン</b> <b>すき昆布煮</b> <b>油揚げと玉ねぎの味噌汁</b>	米	鶏肉	人参	麦茶	578	22.3	26.0	280	1.3						
			ノンヨネーズ・砂糖	刻み昆布・さつま揚げ	玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
			カレー粉・ケチャップ・ソース	高野豆腐・油揚げ・味噌		牛乳	684	27.2	31.2	349	1.5						
12	火	<b>麦ご飯</b> <b>豚肉と野菜の生姜焼き</b> <b>チンゲン菜とやしのおひたし</b> <b>わかめスープ</b>	米・押麦	豚肉	玉ねぎ・人参・生姜	麦茶	403	17.6	12.4	198	1.4						
			砂糖・油	竹輪・かつお節	キャベツ・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
				わかめ・なると	チンゲン菜	牛乳	472	21.6	14.1	234	1.7						
13	水	<b>ナポリタン</b> <b>カミカミサラダ</b> <b>白菜としめじのすまし汁</b>	スパゲティ・ケチャップ	ウィンナー	玉ねぎ・人参・ピーマン	麦茶	542	14.3	18.1	259	1.1						
			ソース・砂糖・油・ノンヨネーズ		にんにく・もやし・切干大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
			小麦粉・白玉粉・砂糖		きゅうり・白菜・しめじ	牛乳	639	17.6	22.7	269	1.2						
14	木	<b>ご飯</b> <b>鶏大根</b> <b>キャベツと竹輪のナムル</b> <b>鮎と長ねぎの味噌汁</b>	米	鶏肉	●三浦大根・キャベツ	麦茶	406	16.7	11.1	247	1.1						
			油・ごま油	竹輪	もやし・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g						
			砂糖・麵	味噌	いんげん・長ねぎ	麦茶	468	20.1	12.4	308	1.3						

\*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。

\*栄養価は上段が0～2才児(午前おやつ有)、下段が3～5才児(午前おやつ無)です。

\*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

\*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

\*神奈川県(横浜市瀬谷区)の農家さんと提携して作った【赤かぶ】です。

\*神奈川県(横浜市瀬谷区)の農家さんと提携して作った【三浦大根】です。

天候により使用できない場合があります。ご了承ください。

給食栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	499	18.2	14.8	221	1.3
3歳以上児	588	22.3	17.4	265	1.5

