



# 12月の予定献立



2023年  
かつしか風の子保育園

日	曜日	昼食	おやつ	「熱」や「力」になるもの	「血」や「肉」「骨」になるもの	「体の調子」を整えるもの	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	お手伝い
1	金	玄米ご飯 ぶりの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 五目味噌汁	牛乳 バナナホットケーキ みかん	七分つき米、ホットケーキ粉、玄米、メープルシロップ、きび糖	牛乳、ぶり、あずき、豆乳、油揚げ、米みそ	みかん、かぼちゃ、はくさい、バナナ、にんじん、しいたけ、こまつな	612.8(508.9) kcal 24.5(20.4) g 17.4(14.8) g 1.6(1.2) g	
15	金	玄米ご飯 ぶりの照り焼き かぼちゃのいとこ煮 五目味噌汁	牛乳 手作りせんべい みかん	七分つき米、玄米、きび糖、もち米	牛乳、ぶり、あずき、豆乳、油揚げ、米みそ	みかん、かぼちゃ、はくさい、にんじん、しいたけ、こまつな	547.9(456.9) kcal 23.1(19.3) g 17.6(14.9) g 1.5(1.2) g	
2 16	土	チキンピラフ さつま芋のジャーマンポテト ポトフ	牛乳 シュガートースト バナナ	米、さつまいも、食パン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、かぶ、ピーマン、かぶ・葉、パセリ	691.6(587.2) kcal 22.6(19.1) g 20.8(17.9) g 1.8(1.4) g	
4 18	月	大根ごはん かれのいの照り焼き 小松菜ともやしのナムル 白菜の味噌汁	牛乳 ごまドーナツ りんご	七分つき米、ホットケーキ粉、なたね油、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、黒ごま、ごま	りんご、もやし、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、こんぶ(だし用)	538.9(467.9) kcal 22.6(19.6) g 16.3(14.0) g 1.8(1.5) g	
5 19	火	玄米ご飯 みそかつ キャベツとわかめの酢の物 沢煮椀	牛乳 ぶどうパンのシュガーラスク みかん	七分つき米、ぶどうパン、玄米、パン粉、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉、米みそ	みかん、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、生わかめ	606.1(497.6) kcal 24.1(20.0) g 21.1(17.4) g 1.6(1.3) g	
6 20	水	さつま芋ごはん 焼き鯖のおろしがけ 五目きんぴら なめこ汁	牛乳 りんごのショートブレッド バナナ	七分つき米、小麦粉、さつまいも、砂糖、しらたき、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豆乳、米みそ、ごま	バナナ、だいこん、なめこ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、りんごジャム、れんこん、いんげん	652.3(535.2) kcal 23.4(18.7) g 21.6(17.4) g 1.6(1.3) g	
7	木	(虹)わかめ御飯 (森)白パン チリコンカーン キャベツとりんごのサラダ 根菜スープ	牛乳 みかん 焼きじゃこおにぎり	食パン、米、じゃがいも、さといも、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、だいず水煮缶、ツナ水煮缶、しらす干し、かつお節	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、トマト、りんご、ごぼう、コーン、にんにく	499.9(457.4) kcal 21.6(17.4) g 14.2(11.1) g 2.0(1.7) g	
21	木	わかめ御飯 チリコンカーン キャベツとりんごのサラダ 根菜スープ	牛乳 みかん 焼きじゃこおにぎり	食パン、米、じゃがいも、さといも、なたね油、油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、だいず水煮缶、ツナ水煮缶、しらす干し、かつお節	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、トマト、りんご、ごぼう、コーン、にんにく	499.9(457.4) kcal 21.6(17.4) g 14.2(11.1) g 2.0(1.7) g	
8 22	金	玄米ご飯 石狩煮 白菜のおかかごま和え 青菜と麩のすまし汁	牛乳 れんこんチップ りんご	さといも、七分つき米、玄米、油、焼心(板ふ)	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ、すりごま、かつお節	れんこん、りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、こまつな	527.3(448.5) kcal 20.5(17.4) g 18.1(14.8) g 1.4(1.2) g	
9 23	土	あんかけうどん 南瓜のそぼろ煮 スティックきゅうり	牛乳 鮭おにぎり みかん	ゆでうどん、七分つき米、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、さけ、豚肉	みかん、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、焼きのり	545.4(461.8) kcal 20.3(17.2) g 12.7(11.0) g 1.6(1.3) g	
11 25	月	玄米ご飯 たらの西京焼き ほうれん草の白和え 豚汁	牛乳 メロンパン風クッキー りんご	七分つき米、ホットケーキ粉、玄米、油、なたね油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、豚肉、豆乳、米みそ、すりごま	りんご、もやし、にんじん、だいこん、ほうれん草、ごぼう、ねぎ	578.6(501.4) kcal 22.1(19.2) g 18.3(15.8) g 1.3(1.1) g	
12 26	火	冬野菜の塩麴うどん 豆腐のかわり揚げ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 カレー味のお焼き みかん	ゆでうどん、七分つき米、やまといも、さといも、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、油揚げ、しらす干し	みかん、きゅうり、はくさい、にんじん、かぶ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、生わかめ、かぶ・葉	609.7(495.4) kcal 25.2(20.0) g 18.7(15.1) g 2.0(1.6) g	
13 27	水	玄米ご飯 鮭のポテト焼き ブロッコリーのごまマヨサラダ キャベツのスープ	牛乳 大根もち バナナ	七分つき米、じゃがいも、上新粉、玄米、豆乳マヨネーズ(卵不使用)、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、さけ、すりごま	バナナ、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、コーン、切り干しだいこん、焼きのり、あおろぎ	534.2(450.9) kcal 23.2(19.6) g 13.8(11.9) g 1.2(1.0) g	
14 28	木	玄米ご飯 牛肉とピーマンの細切り炒め 白菜の和風サラダ 大根の味噌汁	牛乳 さつま芋のあま焼き りんご	さつまいも、七分つき米、玄米、油、片栗粉	牛乳、牛肉、油揚げ、ハム、米みそ、かつお節	りんご、だいこん、はくさい、たけのこ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん、こまつな、しょうが	550.0(469.0) kcal 17.9(15.2) g 21.5(18.0) g 1.4(1.2) g	

\*献立は都合により変更することがあります。( )内は3歳未満児  
\*卵を含む食材は使用していません  
\*0歳児(完了期食以上)~2歳児は9時頃に牛乳を飲みます。