

令和5年12月献立表 原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量

エネルギー(kcal) 600/548  
たんぱく質(g) 22.5/20.8

幼児

乳児

528/481  
19.8/19.1

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(金)	けんちんうどん (うどん、鶏肉、油揚げ、大根、人参、葱、ごぼう) 南瓜のごまよごし(南瓜、黒ごま) りんご 牛乳	肉巻きおにぎり (豚ロース肉、生姜 片栗粉)  麦茶	豚肉の甘辛丼 (豚肉、玉葱、人参、にんにく) スープ(南瓜、コーン) 春雨サラダ (レタス、人参、春雨)エッグケア	豚肉の甘辛丼
2(土)	あんかけご飯 (豚挽肉、白菜、人参、葱、にんにく、生姜、片栗粉) スープ(わかめ、かまぼこ) もやしサラダ(もやし、人参、春雨)和風 バナナ	レーズンマフィン (小麦粉、卵、バター、牛乳 ベーキングパウダー レーズン)  牛乳	3(日) ナポリタンスパゲティー(スパゲティー ウインナー、玉葱、人参、ピーマン ケチャップ、ホールトマト) マリネ(レタス、人参、胡瓜)	せんべい
4(月)	れんこんチャーハン (豚挽肉、れんこん、ごぼう、人参、葱、生姜、にんにく ごま油) スープ(きくらげ、エリンギ) ブロッコリーサラダ(キャベツ、人参、ブロッコリー)フレンチ グレープフルーツ	はちみつ塩トースト (食パン、はちみつ バター)  牛乳	ご飯 みそ汁(ブロッコリー、れんこん) カジキのエッグケアコーン焼き (カジキ、エッグケア、コーン) 貝柱サラダ(レタス、胡瓜、貝柱)和風	みそ焼きおにぎり (みそ)
5(火)	ぶどうパン ミネストローネ(人参、玉葱、ピーマン、トマト、キャベツ ケチャップ、トマトピューレ、小麦粉、白ワイン) 鶏肉のバター醤油ソテー(鶏肉、バター) 大根とほうれん草の洋風炒め (大根、ほうれん草、ベーコン、にんにく) バナナ	ニラ卵雑炊 (卵、ニラ)  牛乳	塩ラーメン (生中華麺、豚肉、葱、人参 にんにく、ごま油) もやしのゆかり和え(もやし、ゆかり)	塩ラーメン
6(水)	ご飯 みそ汁(かぶ、水菜) ミルフィーユ餃子 (豚挽肉、餃子の皮、葱、ニラ、キャベツ、ごま油) ちくわ入りサラダ(小松菜、ちくわ、じゃこ、人参)和風 オレンジ	カップあんまん (小麦粉、牛乳、小豆 ベーキングパウダー)  牛乳	バターライス (玉葱、バター、ドライパセリ) スープ(ほうれん草、貝柱) ささみのピカタ (ささみ、卵、小麦粉、ケチャップ) カリフラワーサラダ (カリフラワー、人参、胡瓜)フレンチ	バターライス
7(木)	鶏肉とブロッコリーのスパゲティー (スパゲティー、鶏肉、玉葱、ブロッコリー 人参、バター) マセドアンサラダ(さつま芋、人参、胡瓜)エッグケア グレープフルーツ 牛乳	ひじきご飯 (ひじき、人参、油揚げ 万能葱)  麦茶	オイスター炒め丼(豚肉、ニラ、もやし にんにく、生姜、オイスターソース) みそ汁(エリンギ、白菜) なます(大根、人参)	オイスター炒め丼
8(金)	ご飯 清汁(わかめ、はんぺん) 鱈の照焼き(鱈、片栗粉) おろし和え(白菜、小松菜、人参、大根) バナナ	チュロス (小麦粉、バター、牛乳 卵、バニラエッセンス グラニュー糖、揚げ油)  牛乳	梅昆布ご飯(塩昆布、梅干し) スープ(小松菜、人参) 鶏肉のカレー風味焼き (鶏肉、小麦粉、カレー粉) ハム入り酢の物(もやし、ハム、胡瓜)	梅昆布ご飯
9(土)	鶏塩うどん (うどん、鶏肉、白菜、大根、葱、人参) じゃが芋の和風サラダ(じゃが芋、人参、いんげん) バナナ 牛乳	ツナおにぎり (ツナ、エッグケア)  麦茶	10(日) 卵とじ丼 (鶏肉、卵、玉葱、人参、椎茸、絹さや) スープ(ちくわ、玉葱) かぶのツナ入りサラダ (かぶ、胡瓜、ツナ)エッグケア	せんべい
11(月)	黒糖パン スープ(コーン、切干大根) スコップコロッケ (豚挽肉、玉葱、じゃが芋、牛乳、パン粉、オリーブ油 中濃ソース) オリエンタルサラダ (レタス、胡瓜、赤パプリカ、ささみ、ミックスビーンズ)フレンチ バナナ	五平餅 (みそ、白ごま、片栗粉)  牛乳	ご飯 みそ汁(じゃが芋、しめじ) 鶏肉のさっぱり煮 (鶏肉、にんにく、生姜) キャベツとわかめのさっと煮 (キャベツ、わかめ)	鶏肉の さっぱり丼 (鶏肉、にんにく 生姜)
12(火)	納豆ご飯(挽き割り納豆、青のり) みそ汁(油揚げ、万能葱) 揚げブリの葱だれ (ブリ、葱、ごま油、にんにく、片栗粉、揚げ油) 白菜ナムル(白菜、人参、もやし、ごま油) りんご	パンケーキ (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー メープルシロップ)  牛乳	チャーハン (豚挽肉、玉葱、葱、かまぼこ 人参、刻みのり、にんにく、生姜) 中華スープ(わかめ、卵) 甘酢サラダ(大根、人参、胡瓜)	チャーハン
13(水)	焼きそば (蒸中華麺、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし ニラ、焼きそばソース、中濃ソース、青のり) きのこのホットサラダ (じゃが芋、しめじ、エリンギ、にんにく) グレープフルーツ 牛乳	ハイナンチキンライス (鶏肉、レタス、葱、にんにく 生姜)  麦茶	しらすご飯(しらす) スープ(白菜、人参) ひじきの卵焼き(卵、ひじき、万能葱) ごま和え(小松菜、人参、白ごま)	しらすご飯
14(木)	ご飯 みそ汁(なめこ、チンゲン菜) 筑前煮 (鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、里芋、絹さや) キャベツと桜海老のお浸し(キャベツ、桜海老、鯉節) バナナ	お豆腐ブラウニー (小麦粉、ココア、牛乳 ベーキングパウダー 豆腐)  牛乳	肉うどん (うどん、豚肉、葱、人参、ほうれん草) 南蛮漬(大根、胡瓜)	肉うどん
15(金)	ベーコンピラフ (ベーコン、玉葱、コーン、人参、マッシュルーム、バター) スープ(黄パプリカ、きくらげ) たらこサラダ(レタス、人参、れんこん、カリフラワー 甘塩たらこ)エッグケア オレンジ	ガーリックスパゲティー (スパゲティー、ツナ 赤パプリカ、小松菜 にんにく)  牛乳	ご飯 和風スープ(れんこん、人参) 鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、しめじ、玉葱、人参、みそ) 南瓜の含め煮(南瓜)	ラスク (パン、バター グラニュー糖)

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(土)	チキンカレーライス (鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、カレールウ ケチャップ) グリーンサラダ(キャベツ、胡瓜、赤パプリカ)和風 バナナ 牛乳	卵蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳、 ベーキングパウダー)  麦茶	17(日) パエリア風ご飯(海老、ウインナー 玉葱、コーン、カレー粉) スープ(しめじ、コーン) 豆サラダ(キャベツ、胡瓜 ミックスビーンズ)フレンチ	せんべい
18(月)	ご飯 みそ汁(南瓜、人参) 鶏肉の唐揚げ (鶏肉、生姜、にんにく、卵、コーンスターチ、揚げ油) 梅ドレッシングサラダ (キャベツ、胡瓜、人参、梅干し) りんご	チヂミ (小麦粉、玉葱、ニラ、人参 ごま油、片栗粉 とろけるチーズ)  牛乳	にゅうめん(そうめん、豚肉、人参 葱、ほうれん草) アスパラサラダ (レタス、胡瓜、アスパラ)和風	にゅうめん
19(火)	豚肉の葱塩だれかけ丼 (豚ロース肉、葱、レモン汁、ごま油、片栗粉) スープ(人参、ほうれん草) ひじきの煮物 (切干大根、人参、水煮大豆、ひじき、油揚げ) バナナ	黒糖寒天 (黒糖、寒天、きな粉)  せんべい  牛乳	ご飯 みそ汁(水菜、椎茸) 鶏肉の春雨とろみ炒め (鶏肉、キャベツ、春雨、片栗粉) キャベツの浅漬け (キャベツ、胡瓜、生姜)	コーントースト (パン、コーン エッグケア)
20(水)	ご飯 みそ汁(キャベツ、玉葱) 鱈の蒲焼き(鱈、生姜) なめ茸和え(小松菜、人参、もやし、なめ茸) みかん	ゴロゴロポトフ (玉葱、人参、セロリ、かぶ ウインナー、カリフラワー)  牛乳	豚丼 (豚肉、玉葱、人参、椎茸、ほうれん草) わかめスープ(玉葱、わかめ) 白菜と厚揚げの炒め煮(白菜、厚揚げ)	豚丼
21(木)	ジャージャー麺 (生中華麺、豚挽肉、人参、椎茸、筍、ほうれん草 葱、にんにく、生姜、干し椎茸、りんご、玉葱 ごま油、みそ) 水菜と貝柱のサラダ(水菜、貝柱、胡瓜)和風 グレープフルーツ 牛乳	デコレーションケーキ (小麦粉、卵、牛乳、バター ベーキングパウダー、ココア チョコペン、粉糖、食紅 プレッツェル)  麦茶	おかかご飯(鯉節) みそ汁(ひじき、えのき) 金目鯛の煮付け(金目鯛、生姜) ピーマンのお浸し(ピーマン)	おかかご飯
22(金)	お楽しみメニュー	コーンフレーク (コーンフレーク、牛乳)  牛乳	コンソメライス(エリンギ) スープ(小松菜、トマト) 鶏肉のチーズ焼き (鶏肉、スライスチーズ、片栗粉) 温野菜サラダ (ブロッコリー、カリフラワー、人参)フレンチ	コンソメライス
23(土)	タコライス (豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、にんにく、ケチャップ ウスターソース、中濃ソース、カレー粉、粉チーズ) スープ(えのき、豆苗) みかんサラダ(キャベツ、胡瓜、みかん)フレンチ バナナ 牛乳	ミルクレープ (小麦粉、卵、バター 生クリーム、牛乳)  牛乳	24(日) 海鮮焼きそば(蒸中華麺、海老、貝柱 人参、キャベツ、もやし) ジャーマンポテト (じゃが芋、ベーコン、玉葱、にんにく)	せんべい
25(月)	ご飯 みそ汁(人参、里芋) 鶏肉のおかか焼き(鶏肉、鯉節、エッグケア) 白菜の塩昆布和え (白菜、胡瓜、人参、塩昆布) オレンジ	スコーン (小麦粉、バター、卵、牛乳 カッターチーズ ベーキングパウダー メープルシロップ)  牛乳	きのこスパゲティ (スパゲティ、海老、玉葱、人参 舞茸、えのき) ベーコンサラダ (レタス、コーン、ベーコン)フレンチ	きのこ スパゲティ
26(火)	ホイコーロー丼 (豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン、にんにく 生姜、みそ) スープ(切干大根、しめじ) ごま酢和え(チンゲン菜、もやし、人参、白ごま) バナナ	照焼きツナトースト (食パン、ツナ、エッグケア 刻みのり)  牛乳	ご飯 みそ汁(チンゲン菜、人参) 大葉入りつくね(鶏挽肉、大葉 人参、ひじき、玉葱、卵) ほうれん草の炒め物 (ほうれん草、舞茸、人参)	しめじおにぎり (しめじ、万能葱)
27(水)	ご飯 みそ汁(ニラ、ちくわ) 鶏肉のすき焼き風 (鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、椎茸、白滝 焼き豆腐) めかぶ和え(大根、胡瓜、めかぶ) グレープフルーツ	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、みかん バナナ、黄桃)  牛乳	きつね茶飯(油揚げ) スープ(大根、椎茸) チーズの肉巻き(豚ロース肉、人参 QBBチーズ、片栗粉) トマトナムル(トマト、胡瓜、ごま油)	きつね茶飯
28(木)	カレーうどん (うどん、豚肉、油揚げ、ほうれん草、人参、玉葱 しめじ、カレールウ、片栗粉) 金時豆の甘煮(金時豆) りんご 牛乳	ゆかりおにぎり (ゆかり)  麦茶	チキンピラフ(鶏肉、人参 玉葱、赤パプリカ、バター) スープ(じゃが芋、コーン) ツナサラダ(レタス、胡瓜、人参、ツナ) エッグケア	チキンピラフ