



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 (スティックパン) | 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 | 530 680 | 発表会がんばってね! 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 (赤ちゃんビスケット) | 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 | 550 705 | 旬の大根のスープです! 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 | ちんすこう (赤ちゃんウエハース) | 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 | 472 601 | だいすけくん、こうやくん ゆうしんくんが考えた みそ汁です! |
| 6 | 水 | ささみチーズフライ ちりめんち切り野菜のサワー にじいろすーぶ | ぱりんこ (赤ちゃんせんべい) | 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 | 373 467 | りんかちゃん、みゆちゃん さくらちゃんが考えた みそ汁です! |
| 7 | 木 | ミートソーススパゲティ チキンナゲット キャベツスープ | 鮭おにぎり (鮭おにぎり) | 牛乳、チキンナゲット 豚肉、鮭フレーク ハム、粉チーズ | 米、スパゲティ、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 | 331 426 | みやの年長 えみかちゃんの 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 | もっちり緑茶パン (ポーロ) | 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 | 413 536 | 有機農業の日です! 藤枝産有機抹茶を 使用します♪ |
| 11 | 月 | 中華風ローストチキン キャベツとツナのサラダ えのきとまよしのスープ | ビックリ焼き春巻き (バナナ) | 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 | 423 579 | 焼き春巻きの中身は なんでしょう? |
| 12 | 火 | 鮭のちゃんちゃん焼き 茶碗蒸し バナナ | お好み焼き (お好み焼き) | 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 | 316 472 | 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 |
| 13 | 水 | 揚げおでん 麩のスープ ヨーグルト | チョコイス (赤ちゃんウエハース) | 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 | 470 626 | 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☆ |
| 14 | 木 | めかじきの照り焼き ツナサラダ にじいろすーぶ | アップルケーキ (赤ちゃんせんべい) | 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 | 514 670 | だいもんくん、あらたくん ゆあちゃんが考えた 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 (ポーロ) | 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 | 491 647 | かいとくん、まなとくん りおちゃんが考えた みそ汁です! |
| 19 | 火 | あじのかばやき きゅうりの酢の物 豚汁 | パウムクーヘン (赤ちゃんビスケット) | 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 | 429 585 | かばやきはご飯が すすむこと間違いなし です |
| 20 | 水 | ガーリックチャーハン にら玉 わかめスープ | ココア蒸しパン (蒸しパン) | 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 | 258 414 | にら玉は卵が苦手な子も べろっとならべられます🍷 |
| 21 | 木 | しいらの甘味噌揚げ 南瓜煮 けんちん汁 | ほしたべよ (赤ちゃんせんべい) | 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 | 403 559 | 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 |
| 22 | 金 | お楽しみ給食 | お楽しみおやつ (赤ちゃんウエハース) | 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、パイナップル 黄桃缶、人参、きゅうり、玉ねぎ にんにく | 542 698 | クリスマス会メニュー★ かわいい雪だるまが 登場するかも…🌨️ |
| 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 (おにぎり) | 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 | 424 580 | わかばの年長 こうやくんの リクエストメニュー |
| 26 | 火 | ひじきごはん、鮭の塩焼き ほうれん草としめじの和え物 きのこにじいろすーぶ | ビスコ (赤ちゃんビスケット) | 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 | 213 369 | にあちゃん、あいちゃん うたちゃんが考えた 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 | どらやき (ポーロ) | 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 | 308 464 | 2023年最後の給食は 体も心もほかほか スープ煮でしめます🍷 |
| 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





