

2023年12月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
1	金	クリームシチュー 食パン ひじきマヨドレサラダ フルーツ	おかし	鶏肉 ひじき 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり フルーツ
2	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	パウムクーヘン	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり
4	月	手羽元のさつぱり煮 ゆかりご飯【米飯】 キャベツとツナの和え物 大根のみそ汁 フルーツ	豆腐ドーナツ	鶏肉 シーチキン うす揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	生姜 キャベツ 人参 大根 フルーツ
5	火	チキンカツ カレーマヨサラダ 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁	おかかおにぎり	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 花かつお 牛乳	パン粉 米 ごま	キャベツ 人参 きゅうり
6	水	肉団子のトマトソース 米飯 コンソメスープ フルーツ	もちもち ポンデケーキ (おかし)	豚肉 わかめ チーズ 牛乳 豆乳 フルーツ	米 もち 米粉	人参 たまねぎ ピーマン パプリカ えのき フルーツ
7	木	ひじき炊き込みご飯 ごま和え【おひたし】 ほうれん草と厚揚げのみそ汁 フルーツ	ポパイケーキ	ひじき シーチキン うす揚げ 厚揚げ 卵 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	人参 ごぼう こんにゃく たけのこ 小松菜 白菜 ほうれん草 フルーツ
8	金	ポークカレーライス 春雨サラダ フルーツ	スイスロール	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 春雨 生クリーム 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
9	土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	ビスケット	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
11	月	チャーハン 三色ナムル 中華風スープ フルーツ	ミニ肉まん	豚肉 ウインナー わかめ 牛乳	米 ごま 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン もやし きゅうり フルーツ
12	火	メンチカツ 大根ご飯 ドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁	ピザパン	牛肉 うす揚げ 豆腐 みそ わかめ 卵 ハム チーズ 牛乳	パン粉 米 ホットケーキミックス	大根 人参 キャベツ きゅうり ピーマン
13	水	ちゃんぽん (野菜煮込みうどん) 焼き春巻き 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	わかめおにぎり	豚肉 魚肉ソーセージ わかめ 牛乳	中華そば 小麦粉 米 ごま	キャベツ 人参 たまねぎ もやし フルーツ
14	木	れんこんのてりやきハンバーグ 花野菜のおひたし 米飯 切り麩のみそ汁	のり塩 れんこん	豚肉 豆腐 みそ わかめ 青のり 牛乳	片栗粉 米 麩	れんこん ブロッコリー カリフラワー 人参
15	金	鮭のちゃんちゃん焼き 米飯 豆腐のすまし汁 フルーツ	ビスケットと おかし	鮭 みそ 豆腐 わかめ 牛乳	米 バター	人参 たまねぎ キャベツ しめじ フルーツ
16	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	牛乳ケーキ	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり
18	月	筑前煮 七分つきラップおにぎり【米飯】 白菜と厚揚げのみそ汁 フルーツ	クリスマス ケーキ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 生クリーム	人参 たまねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう さやいんげん 白菜 フルーツ

お誕生日会

おもちゃつき

鉄分デー

野菜デー

食育の日

クリスマス会

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
19	火	和風チャーハン キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁	ビスケット	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ
20	水	カレーうどん (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ【さつまいも の煮物】 フルーツ	きなこ おにぎり	豚肉 うす揚げ なると きなこ 牛乳	うどん 小麦粉 米	人参 たまねぎ もやし 小松菜 フルーツ
21	木	から揚げ ケチャップライス 温野菜 コンソメスープ フルーツ	クリスマス スイーツ	鶏肉 ベーコン 牛乳	片栗粉 米	生姜 たまねぎ 人参 ビーマン コーン ブロッコリー フルーツ
22	金	白身魚のマヨドレ焼き 小松菜とツナの和え物 米飯 かぼちゃのみそ汁	せんべい	白身魚 シーチキン みそ わかめ 牛乳	米	小松菜 白菜 人参 かぼちゃ
23	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	おかし	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ
25	月	親子丼 じゃことわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	豆腐の パンケーキ	鶏肉 かまぼこ 卵 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 ごま ホットケーキミックス ジャム	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり
26	火	クリームパスタ (野菜煮込みうどん) ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 フルーツ	ゆかりおにぎり 【おにぎり】	シーチキン 牛乳	スパゲッティ ごま 米	人参 キャベツ たまねぎ きゅうり フルーツ
27	水	かぼちゃコロッケ わかめご飯 オーロラサラダ 大根のみそ汁	プリン	わかめ うす揚げ 牛乳 卵	パン粉 米 ごま	かぼちゃ キャベツ 人参 きゅうり 大根
28	木	すきやき風煮物 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	ウエハースと おかし	牛肉 大豆 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 白菜 たまねぎ 小松菜 糸こんにゃく フルーツ

( )内は基準値

12月平均					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	485 (490) Kcal	16.3 (18.0) g	16.2 (15.0) g	1.4 (1.5) g
3歳以上	589 (580) Kcal	20.5 (21.0) g	19.8 (17.0) g	1.7 (1.6) g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 旬の野菜 れんこん ～

今月のお野菜は「れんこん」です。  
 れんこんには食物繊維が多く含まれていますので、便通がよくなります。  
 また血圧を下げる作用もあります。

- ☆おいしいれんこんの見分け方☆
- ・表面にツヤがあり、色むらや傷がないもの
  - ・褐色に変色しておらず、穴の中が黒ずんでいないもの
  - ・形がふっくらして太く、ずっしりと重いもの



「れんこんのてりやきハンバーグ」と「のり塩れんこん」を予定しています。  
 またレシピもキッチン前に掲示させていただきますので、是非ご家庭でもお試しください！