	1			2023+			
日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかく なる。	みどり 病気になりにくくなる。	
1	月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 麩のすまし汁 【豆腐のすまし汁】	豆腐の パンケーキ	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 ごま 麩 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	
2	火	豚肉と野菜の中華麺 (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	ちんすこう	豚肉 なると わかめ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉	人参 もやし 白菜 フルーツ	
3	水	すきやき風煮物 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	磯部焼き風 (おかし)	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳 のり	米 もち米	人参 たまねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 フルーツ	
4	木	からあげ キャベツとツナの サラダ わかめご飯 白菜とうすあげのみそ汁 フルーツ	マドレーヌ 日会	鶏肉 シーチキン わかめ みそ うすあげ 豆乳 牛乳	片栗粉 米 ごま ホットケーキミックス	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 白菜	
5	金	ハヤシライス 大根ナムル フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	人参 たまねぎ 大根 ほうれん草 フルーツ	
6	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 ーロゼリー【ヨーグルト】	おかし	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	
8		野菜チャーハン オーロラサラダ 大根とうすあげのみそ汁	ドーナツ	魚肉ソーセージ うすあげ みそ 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり ピーマン 大根	
9	火	白身魚のごまダレ焼き 青菜と白菜のおひたし 七分つきごはん【米飯】 たまねぎと厚揚げのみそ汁	デー 豆乳ごま クッキー	白身魚 厚揚げ みそ 豆乳 牛乳	ごま 米 小麦粉	生姜 小松菜 白菜 人参 たまねぎ	
10	水	豚肉と厚揚げのみそ煮 米飯 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	ミニ肉まん	豚肉 厚揚げ みそ わかめ 牛乳	春雨 米 小麦粉	人参 たまねぎ かぼちゃ フルーツ	
11	木	メンチカツ ドレッシングサラダ ゆかりご飯【米飯】 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】	ケークサレ	豚肉 みそ わかめ 魚肉ソーセージ チーズ 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参 パプリカ ピーマン	
12	金	豆乳クリームシチュー 食パン 和風マヨサラダ フルーツ	ウエハースと おかし	豆乳 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり フルーツ	
13	±	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	食パン じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ フルーツ	
15		筑前煮 米飯 たまねぎと厚揚げのみそ汁 フルーツ	おかか おにぎり	鶏肉 ちくわ 厚揚げみそ 花かつお 牛乳	じゃがいも 米 ごま	人参 たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん フルーツ	
16	火	ポテトコロッケ わかめご飯 小松菜とツナの和え物 麩と豆腐のすまし汁	バナナケーキ	豚肉 わかめ シーチキン 豆腐 豆乳 牛乳	パン粉 米 ごま 麩 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 バナナ	
17	水	ポークカレーライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ	プリン	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ キャベツ ブロッコリー フルーツ	

和風チャーハン マヨドレサラダ 豆腐のみそ わかめ 米 小麦粉 ジャム 人参 たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり フルーツ フルーツ マーボー丼 中華春雨サラダ かぼちゃのみそ汁 クリスマス スイーツ があめ 牛乳 ごま 生クリーム ヤャベツ きゅうり かいぼちゃ クリスマス スイーツ シーチキン 牛乳 カルーツ クリスマス スティックパン キャベツ 大参 カルーツ カルーツ シーチキン サースクッキー フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ カヤくうどん グライン クリスマス スティックパン カリーハンバーグ 温野菜 コンソメスープ フルーツ カヤくうどん グライン グライン クリースクッキー フルーツ カヤくうどん グライン クリースクッキー フルーツ カヤくうどん グラルーツ カヤくうどん グラルーツ カマ・カトの 大豆の磯煮 フルーツ カマ・カトの ちなこ 大豆ののみぞ汁 フルータ カマ・カトの ちなこ 大豆ののみぞ汁 ロ身魚と野菜のトマトソース フルージ フルージ カマ・カトの ちなこ 大郎 大根 人参 キャベツ 大を カマ・カトの カマ・カトの 大根 大根 大根 カマ・カトの 大根 大根 大根 大根 大根 大根 大根 大	月の予定献立表 認定こども園 鈴ノ宮保育園							
18		n33	日会	ナンかつ			みどり	
18 木 マヨドレサラダ 京商の日 京商の日 京商の日 アフルーツ で一マン キャベツ きゅうり フルーツ フルーツ マーボー丼 食育の日 クリスマス スイーツ 水 大参 たまねぎ ビーマン しいたけ キャベツ きゅうり かぼちゃのみそ汁 フルーツ ビーマン しいたけ キャベツ きゅうり かばちゃのみそ汁 フルーツ ビーマン プロッコリ とうもろこし フルーツ アキンライス フルーツ フルーツ ア・ブリーハンバーグ 温野菜 コンソメスープ フルーツ フルーツ ア・ブリーツ 大豆の磯煮 フルーツ フルーツ 大豆の磯煮 フルーツ フルーツ フルーツ 大豆の砂煮煮 フルーツ フルーツ 大根 大銀のみそ汁 フルーツ フルーチャベツ フルーツ フルージ フルージ フルーツ フルージ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルーツ フルージ フルージ フルーツ フルーツ フルージ フルージ フルーツ フルージ フルージ フルージ フルージ フルージ フルージ フェアイ・スティックパン フェアイ・スティックパン フェアイ・スティックパン フェアイ・スティックパン フェアイ・スティックパン ファーツ スティックパン スティックペン スティックパン スティックパン スティックパン スティックペン ス		唯	登 艮	おやり	体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる		病気になりにくくなる。	
中華春雨サラダ かぼちゃのみぞ汁	18	木	マヨドレサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	おかし	牛乳		ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ	
20 土 スティックパン 牛乳、フルーツ ビスケット スティックパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	19	全	中華春雨サラダ		わかめ 牛乳	ごま 生クリーム 小麦粉	ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり かぼちゃ	
22 月 ツリーハンバーグ 温野菜 コンソメスープ フルーツ かやくうどん かまぼこ うすあげ わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ シーチキン チーズ 牛乳 デキンカツ 大根ごはん じゃがいもの和風サラダ 豆腐のみそ汁 ロ身魚と野菜のトマトソース ひじきマヨドレサラダ 表ごはん[米飯] 大根のみそ汁 フルーツ 豆腐とかぼちゃのスコーン 大根のみそ汁 フルーツ 豆腐 牛乳 アネックス カース かんしき マヨドレサラダ 表ではん[米飯] 大根のみそ汁 アニ菜 焼き春巻き [さつまいもの煮物] 米飯 フルーツ ミートサンド スティックパン おかし なん たまねぎ フルーツ ミートサンド スティックパン おかし なん スティックパン カーツ スティックパン カーツ とうもろこし フルーツ とうもろこし フルーツ とうもろこし フルーツ とうもろこし フルーツ とうもろこし フルーツ とうもろこし フルーツ とうもろこし カール・ツ とうもろこし カール・ツ とうもろこし カーツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20	+	スティックパン 牛乳 フルーツ		シーチキン 牛乳	= -		
23 火 (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ ピザパン ラもろこし おかめ 大豆 ひじき 厚揚げ シーチキン チーズ 牛乳 ホットケーキミックス とうもろこし フルーツ とうもろこし 24 水 ボットケーキミックス デキンカツ 大根ごはん じゃがいもの和風サラダ 豆腐のみそ汁 頭腐り五団子 (せんべい) 別線内 うすあげ 豆腐 みそ わかめ きなこ 牛乳 シーチキン パン粉 米 じゃがいも ごま 白玉粉 大根 人参 キャベツ きゅうり 25 木 白身魚と野菜のトマトソース ひじきマヨドレサラダ 表ではん【米飯】 大根のみそ汁 八宝菜 焼き春巻き 「ごつまいもの煮物】 米飯 フルーツ 豆腐とかぼちゃ のスコーン ラすあげ みそ 豆腐 牛乳 米 小麦粉 片栗粉 ・きゅうり 大根 かぼちゃ アルーツ たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根 かぼちゃ カいぼちゃ カいぼちゃ フルーツ 26 金 ごっまいもの煮物】 米飯 フルーツ ビスケット スティックパン 豚肉 牛乳 角パン スティックパン 人参 たまねぎ フルーツ 27 + スティックパン まかし、 スティックパン 大参 フルーツ 人参 たまねぎ フルーツ	22	月	ツリーハンバーグ 温野菜 コンソメスープ フルーツ		牛乳 ベーコン 豆乳		ピーマン ブロッコリー とうもろこし フルーツ	
24 水 じゃがいもの和風サラダ豆腐のみぞ汁 豆腐白玉団子 (せんべい) みぞ わかめ きなこ 牛乳 シーチキン じゃがいも ごま 白玉粉 25 木 ウじきマヨドレサラダ麦ごはん【米飯】 大根のみぞ汁 ハ宝菜 焼き春巻き [さつまいもの煮物] 米飯 フルーツ 豆腐とかぼちゃのスコーン 豆腐 牛乳 おおり 大根 かぼちゃ かばちゃ かばちゃ かばちゃ かばちゃ かばちゃ かばちゃ かばちゃ かば	23	火	(かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮	ピザパン	わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ シーチキン			
25 木 ひじきマヨドレサラダ 豆腐とかぼちゃ のスコーン 豆腐 牛乳 キャベツ 人参 きゅうり 大根 かぼちゃ ハ宝菜 焼き春巻き 「さつまいもの煮物」 ドスケット アルーツ エスティックパン エカリー スティックパン フルーツ フルーツ	24	٦k	じゃがいもの和風サラダ		みそ わかめ きなこ	じゃがいも ごま	大根 人参 キャベツ きゅうり	
26 金	25	木	ひじきマヨドレサラダ 麦ごはん【米飯】 大根のみそ汁		うすあげ みそ 豆腐 牛乳		キャベツ 人参 きゅうり 大根 かぼちゃ	
27 + スティックパン _{おかし} スティックパン フルーツ	26	金	【さつまいもの煮物】 米飯 フルーツ	ビスケット		*	ピーマン フルーツ	
	27	+	スティックパン	おかし	豚肉 牛乳	スティックパン		

)内は基準値

				· / / / /	10-11-12
		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
12月平均	未満児	483 (490) Kcal	16.8 (18.0) g	16.6 (18.0) g	1.4 (1.3) g
	3歳以上	581 (580) Kcal	21.0 (22.0) g	20.5 (20.0) 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。

~ 万博料理 フランス



12月の万博給食は「フランス」です。

「ケークサレ」は甘くないお惣菜系のケーキで、フランス語で「塩味のケーキ」の意味があります。 砂糖の入っていない生地に、肉、介類、野菜、チーズなどを混ぜて焼き上げたもので、 キッシュに近いです。

一般的に使われるのはパウンド型ですが、その他にもスクエア型、マフィン型、ホーロー容器などさまざまな型で作られます。

