

# 2023年12月 みどりさくら保育園献立表

0. 1. 2歳の午前おやつには毎日、麦茶を提供します。

日	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
		献立名	1.2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの
1	金	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん 白菜のごま和え バナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 焼きそば	米 中華めん 片栗粉 白ごま	豆腐 豚こま肉 牛乳	もやし 人参 絹さや バナナ 万能ねぎ えのき 白菜 キャベツ なめこ 生姜 胡瓜 玉葱	521 23.4 276
2	土	さけチャーハン スープ ブロッコリーとじゃが芋のサラダ 黄桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 フルーツゼリー	米 エッグケア 白ごま ゼリーの素 じゃが芋	さけ ツナ 牛乳	長葱 キャベツ 人参 みかん缶 コーン 菜だいこん 黄桃缶 レタス ブロッコリー パイン缶	474 19.6 211
4	月	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 さつま芋サラダ オレンジ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 黒みつかん	米 エッグケア 春雨 寒天 さつま芋	豆腐 牛乳 油揚げ きなこ 豚こま肉	なめこ 万能ねぎ 玉葱 胡瓜 人参 オレンジ	515 20.5 225
5	火	♪物語給食♪ カレーケチャップライス スープ 大根サラダ ハンバーグ (幼児:柿 乳児:バナナ) 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 バター 白ごま 星たべよ お麩	ウインナー チーズ ちくわ 牛乳 ハンバーグ	人参 大根 もやし 胡瓜 コーン 柿	547 20.1 269
6	水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き スパゲティサラダ 白桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 五目ごはん	米 スパゲティ エッグケア	カレー 油揚げ 牛乳 鶏肉	小松菜 キャベツ 白桃缶 いんげん かぶ 人参 ごぼう 青のり 胡瓜 生姜	533 27.5 249
7	木	ほうとう風うどん 厚焼き卵 おひたし バナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 菜めしおにぎり	うどん 米	豚こま肉 ちくわ 油揚げ 牛乳 厚焼き卵	大根 かぼちゃ もやし ごぼう 万能ねぎ バナナ しめじ ほうれん草	513 18.7 223
8	金	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆和え パイン缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 さつま芋いもち	米 片栗粉 白ごま さつま芋	豆腐 牛乳 鶏肉 納豆	わかめ 白菜 パイン缶 長葱 人参 生姜 ほうれん草	494 25.6 264
9	土	スタミナ丼 スープ 鶏肉と大根の煮物 黄桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 みかん 星たべよ	米 白ごま 星たべよ	豚こま肉 鶏肉 牛乳	玉葱 小松菜 人参 みかん にら コーン いんげん にんにく 大根 黄桃缶	505 21.7 218
11	月	ごはん みそ汁 豆腐ステーキ 切干大根のサラダ バナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 煮込みうどん	米 うどん 片栗粉 エッグケア	豆腐 豚こま肉 牛乳	白菜 えのき 胡瓜 長葱 人参 バナナ にら 切干大根 玉葱	532 22.4 290
12	木	～愛知の料理～ ごはん みそ汁 ひきすり チーズ入りポテトサラダ みかん 牛乳	サラダせんべい	牛乳 ココアちんすこう	米 小麦粉 じゃが芋 ココアパウダー エッグケア	鶏肉 牛乳 厚揚げ チーズ	しめじ 糸こんにゃく 胡瓜 かぼちゃ 白菜 みかん 人参 長葱	526 20.3 295
13	水	ごはん みそ汁 さばの煮つけ 糸こんにゃくの炒り煮 白桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 いちごゼリー ビスコ	米 ゼリーの素 里芋 ビスコ 片栗粉	さば 豚こま肉 牛乳	キャベツ ごぼう 糸こんにゃく 小松菜 人参 白桃缶	533 20.9 253
14	木	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ もやしのごまマヨサラダ オレンジ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 フライドポテト	米 エッグケア じゃが芋 フライドポテト 白ごま	高野豆腐 ちくわ 卵 牛乳 豚こま肉	いんげん ほうれん草 オレンジ えのき もやし 玉葱 人参	522 22.6 274

## ～みかん～ について～

～みかんの選び方～

☆皮の色つやがよく、  
持った時に重いもの。  
皮にツヤがあるもの。⇒

☆皮の表面のきめが  
細かいものの方が、  
甘くてジューシーです。



☆みかんの栄養素☆

みかんには『ビタミンC』が豊富なため、  
肌荒れや、風邪予防に効果があると言われています。

また、果肉の袋には便秘改善の作用がある『ペクチン』も多く含まれています。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。



# 2023年12月 みどりさくら保育園献立表



0. 1. 2歳の午前おやつには毎日、茶茶を提供します。

日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前			1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
15 金	パセリライス クリームシチュー わかめサラダ フルーツゼリー 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 ごまマカロニ	米 ゼリーの素 じゃが芋 マカロニ 白ごま	鶏肉 ツナ 牛乳	パセリ ブロッコリー わかめ 玉葱 キャベツ みかん缶 人参 胡瓜 バナナ	539 20.5 274	
16 土	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め 根菜の薄葛煮 パイン缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	米 ゼリーの素 片栗粉 さつま芋	豚ひき肉 牛乳	かぼちゃ もやし 人参 白菜 玉葱 パイン缶 キャベツ 大根	508 18.9 216	
18 月	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 大根とさつま揚げ煮 バナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 ふかしじゃが芋	米 じゃが芋	厚揚げ 牛乳 豚こま肉 さつま揚げ	にら 玉葱 いんげん キャベツ 生姜 バナナ 人参 大根 青のり	462 21 235	
19 火	鶏肉ときのこのおこわ(乳児:ごはん) 厚揚げのカレー炒め すまし汁 ひじきサラダ 白桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 片栗粉 いちごジャム もち米 エッグケア お麩 クラッカー	鶏肉 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳 大豆ミート	人参 菜だいこん キャベツ もやし しめじ 長葱 ひじき コーン まいだけ 玉葱 胡瓜 白桃缶	527 22.4 349	
20 水	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き れんこんのきんぴら バナナ 牛乳	サラダせんべい	牛乳 青りんごゼリー マンナビスケット	米 マンナビスケット そうめん ゼリーの素	鶏肉 ちくわ 牛乳	菜だいこん しらたき バナナ れんこん 人参 ごぼう 万能ねぎ	489 22 267	
21 木	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け ほうれん草のおかか和え みかん 牛乳	サラダせんべい	牛乳 豆乳クッキー	米 小麦粉 片栗粉 ホットケーキミックス	厚揚げ 牛乳 赤魚 豆乳 かつおぶし	白菜 もやし しょうが みかん ほうれん草	506 25.1 265	
22 金	♪わくわくランチ♪ ハヤシライス ローストチキン フルーツゼリー ※	サラダせんべい	～お誕生日会～ (幼児:茶茶 クレープ) (乳児:茶茶 アイスクリーム)	米 チョコスプレー ゼリーの素 カステラ クレープの皮	豚こま肉 鶏手羽元 生クリーム	玉葱 グリンピース みかん缶 人参 にんにく パイン缶 マッシュルーム 生姜 バナナ	553 22.3 34	
23 土	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎ塩焼き じゃが芋のそぼろみそ炒め 黄桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 春雨スープ	米 春雨 白ごま じゃが芋	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	玉葱 生姜 菜だいこん えのき 絹さや にんにく 黄桃缶 長葱 人参 白菜	437 24.7 218	
25 月	ごはん スープ さわらの中華風香味焼き ビーフン和え バナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 ふかしさつま芋	米 さつま芋 片栗粉 ビーフン	さわら ツナ 牛乳	人参 長葱 バナナ わかめ にんにく 牛乳 生姜 胡瓜	482 22.7 209	
26 火	～今年も1年ありがとう～ 年越しうどん(鶏塩うどん) オムレツ もやしとちくわの和えもの みかん 牛乳	サラダせんべい	牛乳 ひじきごはん	うどん 米	鶏肉 牛乳 オムレツ ちくわ	白菜 しめじ もやし 玉葱 生姜 みかん 人参 ほうれん草 ひじき	532 25.6 247	
27 水	ごはん みそ汁 肉じゃが ねばねば和え パイン缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 野菜ビスケット	米 じゃが芋 小麦粉	豚こま肉 粉チーズ 納豆 牛乳	なめこ 人参 パイン缶 菜だいこん いんげん 玉葱 小松菜	520 22.3 269	
28 木	キーマカレー スープ フレンチサラダ 黄桃缶 牛乳	サラダせんべい	牛乳 マスカットゼリー 星たべよ	米 マスカットゼリー じゃが芋 星たべよ マカロニ	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 鶏ささみ	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 バナナ 菜だいこん 黄桃缶	533 22.4 239	

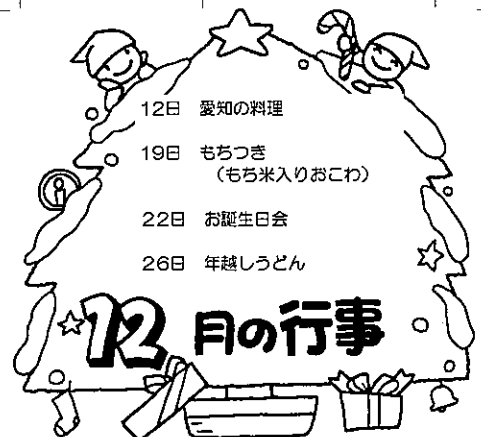
## ～愛知県の料理～

～『ひきすり』について～

名古屋では、すき焼きのことを『ひきすり』と言います。

すき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたことから、『ひきすり』と呼ばれるようになりました。

大みそかには、ひきずりを食べて、年の終わりまで、引きずってきた要らないものをその年のうちに片づけてから新年を迎えるという習慣がありました。



☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。