令和５年 12月献立表（乳児食）

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園　桜宮リ

日 曜日	間食 10時	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ kCal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg
1 金	牛乳 ハイハイン 野菜	大根御飯　みそ汁 鰆の磯辺焼き お浸し	牛乳 さつま芋スティック	ぱりんこ きなこもち	米　ごま さつま芋	油揚げ 鰆　牛乳 青のり　豆腐	大根　大根葉 キャベツ　ほうれん草 玉葱　人参　葉ねぎ	457	20	19	16	302
2 土	お茶 ラムネ	鶏そぼろ丼ぶり もやしサラダ みそ汁	お茶 星たべよ ルヴァン		米 里芋	鶏肉	生姜　ほうれん草　人参 もやし　キャベツ えのき茸					
4 月	牛乳 ソフト せんべい	アマランサスご飯 鶏肉の香草焼き スティック野菜　オニオンスープ	牛乳 豆乳バナナ パンケーキ	スイート ポテト	米　アマランサス 小麦粉	鶏肉　豆乳 牛乳	バジル　にんにく　胡瓜　大根 人参　玉葱　パセリ バナナ　ほうれん草	516	19	21	222	1.2
5 火	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　みそ汁 ひじき入りオムレツ もやしナムル　みかん	牛乳 ツナドック	ぽたぽた焼き ラムネ	米 じゃが芋 パン	卵　ひじき わかめ　鶏肉 ツナ　牛乳	玉葱　人参　ブロッコリー もやし　胡瓜　人参　みかん かいわれ大根　キャベツ　コーン	475	20	17	244	2.4
6 水	牛乳 ラムネ	ご飯　けんちん汁 鯖の味噌煮　添え 白菜のごま和え	牛乳　じゃこ ちんすこう	バナナ	米　ごま 里芋　小麦粉 こんにゃく	鯖 豆腐 じゃこ　牛乳	人参 白菜　小松菜　えのき茸 大根　葉ねぎ	484	19	19	292	2.2
7 木	牛乳 ソフト せんべい	ちゃんぽん ちくわのカレー揚げ きゅうりのおかか和え	お茶 いなりおにぎり	ココア 蒸しパン	中華麺 小麦粉 米　ごま	豚肉　油揚げ イカ　かまぼこ かつお節　竹輪	もやし　人参　キャベツ 玉葱　きくらげ　葉ねぎ 胡瓜　コーン	484	19	12	170	1.3
8 金	牛乳 ハイハイン 野菜	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳 いちごジャムサンド	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 パン　ジャム	牛肉 牛乳	玉葱　人参　ブロッコリー コーン　キャベツ　胡瓜 オレンジ	531	16	15	224	2.1
9 土	お茶 ラムネ	焼きそば ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ぽたぽた焼き いしやきいも		中華麺	豚肉	人参　玉葱　キャベツ ブロッコリー　コーン 大根　青梗菜					
11 月	牛乳 ソフト せんべい	麦ご飯　みそ汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のツナ和え	牛乳　あまじゃこ ふかし芋	南瓜 蒸しパン	米　押麦 さつま芋	鶏肉　ツナ 豆腐 じゃこ　牛乳	生姜　青梗菜　キャベツ なめこ　葉ねぎ	501	21	19	291	1.8
12 火	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　みそ汁 魚のおろし煮　添え 胡瓜としらすの酢の物	牛乳 りんごケーキ	ぱりんこ きなこもち	米 小麦粉	鰈　卵　豆腐 わかめ　しらす 牛乳	大根　玉葱　人参　南瓜 胡瓜 小松菜　リンゴ	476	20	16	281	1.4
13 水	牛乳 ラムネ	他人どんぶり 春雨サラダ 赤だし	牛乳　星たべよ みかん寒天	野菜チヂミ	米　春雨	牛肉　卵　竹輪 油揚げ　わかめ 牛乳　寒天	人参　玉葱　ごぼう 葉ねぎ　胡瓜　キャベツ 白ねぎ　ミカン	470	17	15	230	1.9
14 木	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　もやしスープ 厚揚げのマーボー豆腐 大根サラダ　りんご	牛乳 里芋の甘辛揚げ	ホットケーキ	米　ごま 里芋	厚揚げ　豚肉 牛乳	生姜　キャベツ　葉ねぎ　玉葱 胡瓜　大根　レタス　人参 もやし　豆苗　りんご	475	17	20	307	1.8
15 金	牛乳 ハイハイン 野菜	パン　コンソメスープ チキンと南瓜のグラタン トマトサラダ	お茶 そば飯おにぎり	ルヴァン 揚げもち	パン　小麦粉 ﾏｶﾛﾆ　ﾊﾞﾀｰ　米 中華麺　パン粉	鶏肉 牛乳　チーズ 牛肉　わかめ	玉葱　人参 南瓜　ほうれん草 胡瓜　トマト　えのき茸	571	19	22	290	1.5
16 土	お茶 ラムネ	チキンピラフ 野菜サラダ スープ	お茶 ぱりんこ ルヴァン		米	鶏肉	玉葱　ピーマン　コーン キャベツ　ブロッコリー 人参　白菜　パセリ					
18 月	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し	牛乳 フルーツヨーグルト	じゃが芋 スコーン	米	鶏肉　油揚げ 豆腐　牛乳 ヨーグルト	小松菜　えのき茸　人参 玉葱　葉ねぎ バナナ　ミカン　モモ　パイン	459	21	17	291	1.5
19 火	牛乳 ハイハイン 野菜	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	牛乳 大根もち	ぽたぽた焼き ラムネ	米 じゃが芋 上新粉	牛肉 桜えび　牛乳	グリンピース　玉葱　人参 マッシュルーム　胡瓜　キャベツ コーン　バナナ　大根　葉ねぎ	492	15	14	254	1.7
20 水	牛乳 ラムネ	焼きうどん　みそ汁 もやしサラダ オーブンポテト	牛乳 豆腐ドーナツ	バナナ	うどん じゃが芋 小麦粉	豚肉　かまぼこ さつま揚げ　豆腐 厚揚げ　牛乳	玉葱　人参　キャベツ もやし　胡瓜 青梗菜	462	17	17	295	1.9
21 木	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　みそ汁（かぼちゃ） 鯖の塩焼き　みかん れんこんのそぼろ炒め	牛乳 ゆず蒸しパン	ルヴァン 揚げもち	米 小麦粉 バター	鯖　鶏肉 油揚げ　ひじき 牛乳	れんこん　にんじん 小松菜　南瓜　かいわれ大根 みかん　ゆず	478	19	16	246	1.9
22 金	牛乳 ハイハイン 野菜	チキンライス　エビフライ マカロニサラダ コンソメスープ　ゼリー	牛乳 マシュマロ フレーク	ぽたぽた焼き ラムネ	米 小麦粉　ﾊﾞﾀｰ パン粉　ﾏｶﾛﾆ ﾏｼｭﾏﾛ　ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	鶏肉　えび 牛乳	玉葱　人参　コーン　グリンピース 胡瓜　キャベツ えのき茸　ほうれん草	554	17	19	228	1.2
23 土	お茶 ラムネ	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶 ぽたぽた焼き いしやきいも		米 里芋	豚肉	玉葱　もやし　葉ねぎ キャベツ　ほうれん草　人参 えのき茸					
25 月	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　みそ汁　みかん 鮭のマヨネーズ焼き 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳 黒ごま チーズマフィン	バナナ	米 小麦粉　ごま 里芋	鮭　厚揚げ 卵　チーズ 牛乳	パセリ　人参　小松菜 玉葱　葉ねぎ みかん	548	24	21	362	2.3
26 火	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　春雨スープ 肉団子の甘酢炒め ツナサラダ	牛乳 メロンパンクッキー	ぱりんこ きなこもち	米 春雨 小麦粉	豚肉　鶏肉 鶏肝臓　ツナ 牛乳	玉葱　人参　たけのこ　ピーマン 生姜　ブロッコリー　胡瓜 コーン　小松菜	573	19	23	243	1.5
27 水	牛乳 ラムネ	年越しきつねうどん かみかみサラダ バナナ	お茶 中華風おこわ	スノークッキー	うどん ごま 米　もち米	かまぼこ 鶏肉　油揚げ 豚肉　ひじき	葉ねぎ 千切り大根　キャベツ　コーン バナナ　人参　干し椎茸	458	17	13	178	1.6
28 木	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　みそ汁 豚肉の生姜炒め しらす和え	牛乳　あまじゃこ オーブンポテト	ぱりんこ きなこもち	米 じゃが芋	豚肉　しらす 豆腐　油揚げ 牛乳　じゃこ	生姜　玉葱　エリンギ　葉ねぎ 小松菜　キャベツ かいわれ大根	507	23	20	305	2.2

今年の冬至は12月22日です。
冬至に「ん」が付くものを食べると「運」を呼び込めると言われています。
にんじん、れんこん、なんきん…などなどなど。
また、本来は夏が旬ですが、冬に栄養を取るために長期保存できたかぼちゃを食べたり、
寿命が長く病気に強いゆずの木にならって、ゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣もあります。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成