2023年　12月　　給食予定献立表

上十川保育園
園長　工藤さち子
2023.12.1　担当：今井

☺　給食目標　**上手にはしやスプーンを使ってたべようね**

	日(曜日)	献立名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
誕生会	1 (金)	わかめご飯 鶏のから揚げ・サラダ たまごスープ (デザート:りんご)		わかめ・鶏肉・キャベツ きゅうり・トマト・卵 豆腐・なると りんご他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ドーナツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	754 25.6 29.8 2.2	925 29.8 35.7 2.7
	2 (土)	納豆オムレツ キャベツのみそマヨ和え ハムスープ (デザート:ヨーグルト)	鮭フレーク	納豆・オクラ・人参 卵・キャベツ・ちくわ 豆腐・しめじ・ハム 鮭フレーク他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	482 23.6 16.9 2.6	439 21.1 21.7 2.8
	4 (月)	すりみ団子汁 きゅうりの甘酢和え 昆布佃煮 (デザート:みかんヨーグルト)	さつまいもマッシュ	すり身・人参・大根 豆腐・ねぎ・わかめ きゅうり・カニちらし さつまいも他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	548 22.1 12.8 1.9	390 21.4 9.3 2.4
	5 (火)	レバーのから揚げ ひじきサラダ きのこみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	カニスティック	豚レバー・ひじき・人参 もやし・トマト・えのき しめじ・油揚げ カニスティック・キャベツ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お好み焼き	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	453 20.3 13.7 1.8	341 17.7 15.7 2
	6 (水)	卵おでん 小魚佃煮 じゃがいもみそ汁 (デザート:パインヨーグルト)	カニ風味サラダ	卵・角こん・大根 はんぺん・さつま揚げ じゃがいも・人参 わかめ・きゅうり他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	520 24.7 11.6 3.1	394 22 6.8 3
おゆうぎ会(祖父母)	7 (木)	チキンカレー 福神漬け 味付け卵 (デザート:バナナ)		鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参 卵・バナナ他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	487 13.1 14.1 2.2	460 13.6 19.9 2.6
	8 (金)	鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 玉ねぎみそ汁 (デザート:ヨーグルト)	ふりかけ	鶏肉・キャベツ きゅうり・わかめ カニスティック・トマト 玉ねぎ・ほうれん草他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	531 27.5 16.8 1.5	421 19.6 17.7 1.7
おゆうぎ会(父母)	9 (土)	今日はおゆうぎ会です♪ にこにこ笑顔で 元気いっぱい踊ります！							
	11 (月)	洋風厚焼き卵 いんげんソテー 豆腐みそ汁 (デザート:りんご)	のり佃煮	ひき肉・人参 玉ねぎ・干ししいたけ 卵・いんげん・豆腐 ねぎ・わかめ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	464 13.5 16.9 1.8	370 10 18.4 1.1
	12 (火)	ちくわの肉詰め揚げ もやしサラダ そうめん汁 (デザート:ヨーグルト)	ひじきご飯	ちくわ・ひき肉・卵 もやし・カニスティック そうめん・ねぎ ひじき・油揚げ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	623 26 22.4 2.6	543 25.4 22.4 3.1
もちつき会	13 (水)	マーボー豆腐 味付け卵 (おもち) (デザート:バナナ)		ひき肉・人参・ねぎ えび・干ししいたけ 豆腐・卵・バナナ他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	456 16.9 12.2 1.6	453 18.3 16.3 2.2
	14 (木)	きのこカレー コールスローサラダ (デザート:みかんヨーグルト)	フライドポテト	豚肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・しめじ えのき・キャベツ・コーン きゅうり・カニちらし他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	609 21.9 23.9 3.4	497 19.9 22.1 2.7
	15 (金)	ひとくち天ぷら ほうれん草ののり和え はんぺんすまし汁 (デザート:バナナヨーグルト)	卵みそ	さつまいも・なす ちくわ・卵・ほうれん草 白菜・はんぺん みつば・なると他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 塩分(g)	573 22.7 17.5 1.4	447 17.3 15.1 1.3

2023年　12月

給食予定献立表

上十川保育園

日(曜日)	献立名	未満児付け合わせ	主な食品名	おやつ 未満児 9時	おやつ 以上児 3時半	給与栄養量	3歳未満児	3歳以上児
16 (土)	チャプスイ おでん (デザート:パインヨーグルト)	スティック きゅうり	豚バラ肉・ねぎ たけのこ・しいたけ 白菜・もやし・人参 がんもどき・大根他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	495 20.6 14.1 1.2	434 18.8 16.9 1.3
18 (月)	豆腐カレー ほうれん草のマヨネーズ和え (デザート:ヨーグルト)	エビフライ	豆腐・豚肉・人参 じゃがいも・玉ねぎ ほうれん草・春雨 トマト・エビフライ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	661 23.3 27.3 2.4	507 20.3 22.3 2.7
19 (火)	さばのみそ煮 切り干し大根のサラダ わかめスープ (デザート:りんご)	さつまいもの甘煮	さば・卵・ツナ缶 きゅうり・切り干し大根 わかめ・ねぎ さつまいも他	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ ぱん	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	607 22.5 16.9 1.5	434 20.8 16.7 1.7
20 (水)	ポテトクリームシチュー ツナサラダ (デザート:ヨーグルト)	ウインナー	じゃがいも・人参 玉ねぎ・ピーマン 鶏肉・きゅうり・レタス コーン・トマト他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ ふかし芋	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	468 13.8 14.5 0.9	305 11.8 11.7 0.8
21 (木)	コーンバターラーメン 焼きぎょうざ (デザート:ヨーグルト)	酢の物	中華めん・コーン わかめ・かまぼこ・卵 ぎょうざ・もやし きゅうり・カニスティック他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	558 22.8 19.8 1.8	455 21 19.9 2
クリスマス会 22 (金)	フライドチキン ゆでブロッコリー コンソメスープ (デザート:りんご)	ミニトマト	鶏肉・卵・ブロッコリー じゃがいも・玉ねぎ 人参・わかめ ミニトマト他	牛乳 ・ お菓子	デコレーション プリン	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	489 18 21.7 1.9	342 15.5 21.8 2.3
23 (土)	たけのこと鶏肉のみそ煮 白菜のおひたし かき玉汁 (デザート:バナナ)	夕焼けご飯	たけのこ・生揚げ 鶏肉・ピーマン・白菜 卵・トマト・玉ねぎ ほうれん草・人参他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	502 18.9 18.1 1.7	459 17.5 22.2 1.5
25 (月)	ベーコン入りスクランブルエッグ えだまめ 豚汁 (デザート:ヨーグルト)	えびの ケチャップ 炒め	卵・ベーコン・玉ねぎ えだまめ・豚バラ肉 じゃがいも・人参 大根・糸こん他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	577 30.7 25.3 1.6	528 27.5 27.6 1.7
26 (火)	けの汁 ちくわきゅうり ふりかけ (デザート:りんご)	ロースハム	大根・人参・ごぼう わらび・ぜんまい・ふき 油揚げ・凍り豆腐 ちくわ・きゅうり他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	541 26.4 17.8 1.8	407 24 16.2 1.9
27 (水)	しらす納豆 即席漬け さつま汁 (デザート:ヨーグルト)	コロコロ ソーセージ	納豆・しらす・ほうれん草 キャベツ・きゅうり トマト・鶏肉・さつまいも ねぎ・ピーマン他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	606 26 20.7 1.9	426 23.5 16.5 1.9
御用納め 28 (木)	年越しうどん もやしのナムル (デザート:バナナヨーグルト)	焼豚	うどん・ねぎ・しいたけ 油揚げ・卵・かまぼこ ほうれん草・もやし 人参・焼豚他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	548 24.2 10 2.9	410 18.2 4.7 2.9

消化がよく低カロリー！！冬においしい白菜

白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。
煮た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいのでかぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。