

12月給食献立表

上鳥羽保育園
2023年12月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 金	食パン ナポリタン 大根とツナのサラダ スープ	★食パン(市販品) / ★スパゲッティ / ★有 塩バター / ★マヨネ ーズ(卵黄型)	★ベーコン / まぐろ缶 詰(油漬) / ★ 絹ごし豆腐 / ★牛乳	にんじん / 玉葱 / 青 ピーマン / だいこん / きゅうり / こまつな / りょくとうもやし	牛乳 せんべい	1食分 - 560 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g
2 16 土	豆乳鍋うどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)	★豚モモ(赤肉) / ★豆 乳 / こんぶ / ★たまご / ★牛乳	にんじん / はくさい / ぶなしめじ / 青ねぎ	牛乳 プチうす焼き	1食分 - 504 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.2 g
4 18 月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	ごはん / 上白糖 / かた くり粉 / ★薄力粉 / サ ラダ油	★豚ひき肉 / ★米みそ (淡色辛みそ) / ★牛乳	西洋かぼちゃ / にんじ ん / 玉葱 / さやいんげ ん / ほうれんそう / は くさい	牛乳 ココア蒸しパン ☆	1食分 - 518 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.2 g
5 火	ごはん 豚肉のカレー炒め スープ	ごはん / じゃがいも / ★カステラ	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き) / ★牛乳	玉葱 / キャベツ / にん じん / りょくとうもや し / ぶなしめじ / チン ゲンツアイ	5日 19日 牛乳 カステラ	1食分 - 522 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g
6 20 水	ごはん ブリ大根煮 酢味噌和え 味噌汁	ごはん / 三温糖 / 上白 糖 / さつまいも / ★薄 力粉 / ★有塩バター	★油揚げ / ★米みそ (甘みそ) / ★米みそ (淡色辛みそ) / ★牛乳 / ★たまご	だいこん / ごぼう / に んじん / フロッコリー / カリフラワー / 玉葱	牛乳 クッキー ☆	1食分 - 644 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 1.4 g
7 21 木	じゃご飯 ゆで豚のごまだれ すまし汁	ごはん / ごま油 / 上白 糖 / ★ごま(いり) / ★焼きふ(親世ふ) / ★ 無塩バター / オリーブ 油	しらす干し(微乾燥品) / ★豚モモ(赤肉) / ★ 絹ごし豆腐 / ★牛乳	にんじん / ★だいずも やし / チンゲンツアイ / えのきたけ / 青ねぎ / 玉葱 / パセリ	牛乳 青のりラスク ☆	1食分 - 487 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g
8 金 22	フランスパン クリームシチュー かにかまサラダ クリスマス会 お楽しみメニュー	フランスパン / じゃが いも / ★マヨネーズ (全卵型)	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き) / ★牛乳 / ★かに 風味かまぼこ	玉葱 / にんじん / ぶな しめじ / パセリ / きゅ うり / キャベツ	牛乳 みかん	1食分 - 530 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
9 23 土	きつねうどん みかん	★うどん(ゆで) / 三温 糖	★油揚げ / ★鶏若鶏肉 モモ(皮付き) / ★焼き 抜きかまぼこ / ★牛乳	にんじん / 青ねぎ	牛乳 プチうす焼き	1食分 - 485 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.8 g
11 25 月	ごはん 鶏のからあげ 小松菜のり和え 味噌汁	ごはん / かたくり粉 / 上白糖 / ★ごま(い り) / ★マカロニ	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き) / 焼きのり / わか め(乾燥、水戻し) / ★ 米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 / ★きな粉(大 豆)	しょうが / こまつな / にんじん / りょくとう もやし / だいこん / 玉 葱	牛乳 きなこマカロニ ☆	1食分 - 546 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.3 g
12 26 火	ごはん 肉豆腐 味噌汁	ごはん / ★竹輪ふ / 三 温糖 / さつまいも	★豚モモ(赤肉) / ★木 綿豆腐 / ★油揚げ / ★ 米みそ(淡色辛みそ) / しらす干し(半乾燥品)	にんじん / 玉葱 / 青ね ぎ / 梅(調味漬)	梅じゃこおにぎり ☆	1食分 - 470 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 1.2 g
13 27 水	ごはん ししゃものみりん焼き ほうれん草のおかか和え すまし汁	ごはん / 上白糖 / ★白 ごま(いり) / ★焼き ふ(親世ふ) / ★ロール パン	ししゃも(生干し) / か つお加工品(かつお節) / わかめ(乾燥、水戻 し) / ★牛乳 / ★ウィ ンナー	ほうれんそう / にんじ ん / りょくとうもやし / えのきたけ / キャベ ツ	牛乳 ホットドック ☆	1食分 - 505 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g
14 28 木	ピピンバ さつまいもの甘煮 スープ	ごはん / 三温糖 / さつ まいも	★牛ひき肉 / ★豚ひき 肉 / ★たまご / ★脱脂 加糖ヨーグルト	生ぜんまい(ゆで) / ほ うれんそう / りょくと うもやし / にんじん / 玉葱 / はくさい	ヨーグルト ☆	1食分 - 509 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.3 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)