

12月の献立表

和光なかよしこども園 2023年12月



名阪食品
MEIKAN FOODS

日	曜日	献立名	ざ い り よ う			
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	金	鱈のぼん酢バターソース 白菜の煮浸し どさんこ汁 ご飯	たら さつまいも揚げ 豚肉,味噌	パセリ 白菜,しめじ,人参,絹さや もやし,万能葱,コーン,生姜,にんにく	小麦粉,サラダ油,マーガリン じゃが芋,胡麻油 米	醤油,みりん,ぼん酢 醤油,みりん,天然だし 天然だし
		バナナ 南瓜入りパバロア 麦茶	牛乳,ホイップ 南瓜	バナナ 南瓜	パバロアの素	麦茶
2	土	ベーコンクリームスパゲティ カニカマサラダ コンソメスープ 赤ちゃんせんべい おせんべい 麦茶	ベーコン,牛乳 かにかま	玉葱,ほうれん草 きゃべつ,胡瓜,コーン かぶ,人参,パセリ	スパゲティ,サラダ油 サラダ油,砂糖 赤ちゃんせんべい サラダせんべい	醤油,塩,アレルギーシチューフレーク コンソメ 酢,塩,こしょう コンソメ,醤油,塩 麦茶
		フルコギ丼 ほうれん草の胡麻ナムル 春雨スープ 蒸しフロッコリー ホットケーキ 牛乳	豚肉 ナルト 牛乳,玉子 牛乳	玉葱,赤ピーマン,にら,人参,にんにく ほうれん草,もやし,コーン 万能葱 フロッコリー	砂糖,胡麻油,米 胡麻,胡麻油 春雨 ホットケーキミックス,砂糖 メープルシロップ	醤油,料理酒 鶏がらスープ,塩 鶏がらスープ,塩,醤油,こしょう 塩
4	月	お好み焼き風玉子焼き 小松菜とウィンナーのソテー 味噌汁 ゆかりご飯 にんじん煮 マカロニボリタン 麦茶	玉子,鶏肉,豚肉,かつお節 ウィンナー 味噌	きゃべつ,青のり粉 小松菜,人参 わかめ,大根 ゆかり 人参	天かす,マヨドレ サラダ油 米 砂糖	中濃ソース 塩,コンソメ,こしょう 天然だし
		鶏南蛮カレーうどん ツナポテトサラダ ぶどうゼリー 大根煮 茶飯おにぎり 麦茶	鶏肉 ツナ しらす	長葱,人参,玉葱,しめじ 胡瓜,玉葱 大根	うどん,サラダ油 じゃが芋,マヨドレ ブドウゼリーの素	天然だし,めんつゆ アレルギーカレーフレーク こしょう,塩 天然だし 醤油,和風だし 麦茶
5	火	鮭の照り焼き 切干大根煮 味噌汁 ゆかりご飯 赤ちゃんせんべい りんごジャムサンド 牛乳	さけ さつまいも揚げ 味噌	切干大根,白滝,人参,いんげん きゃべつ,蓮根	サラダ油 砂糖 米	醤油,みりん 醤油,天然だし 天然だし
		揚げ豆腐の野菜あんかけ 竹輪の酢味噌和え すまし汁 油揚げ ご飯 オレンジ スイートポテト 牛乳	豆腐,豚肉 竹輪,味噌 油揚げ	玉葱,赤ピーマン,人参,干しいたけ,生姜 もやし,わかめ 青梗菜	サラダ油,砂糖,片栗粉 砂糖 米	あん,天然だし,醤油,塩 酢 天然だし,塩,醤油
6	水	ハヤシライス パイナップルヨーグルト 具沢山コンソメスープ ポーロ マリービスケット 麦茶	豚肉 ヨーグルト	玉葱,マッシュルーム,グリーンピース パイン缶 きゃべつ,コーン,玉葱,パセリ	サラダ油,米 砂糖 シェルマカロニ かぼちゃポーロ マリービスケット	アレルギーハヤシフレーク,ウスターソース ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう コンソメ,こしょう,塩 麦茶
		鯖の味噌煮 菜種和え けんちん汁 ご飯 蒸しかぼちゃ マッシュマロクラッカーサンド 牛乳	さば,味噌 玉子 油揚げ,豆腐	生姜 ほうれん草,人参 大根,人参,長葱,蒟蒻	砂糖 サラダ油,砂糖 里芋,サラダ油 米	醤油,みりん,料理酒,天然だし 塩,醤油 天然だし,醤油 クラッカー,マッシュマロ 麦茶 麦茶
7	木	温豚しゃぶのねぎだれソース 花野菜のオーロラ和え 味噌汁 ご飯 蒸しさつまいも 韓国風おにぎり 麦茶	豚肉 味噌	もやし,白菜,人参,しめじ,生姜,にんにく,長葱 フロッコリー,カリフラワー いんげん,茄子	砂糖 マヨドレ 米 さつまいも	料理酒,酢,醤油 ケチャップ 天然だし 醤油 麦茶
		みかんサラダ コンソメスープ チーズ フルーツホイップロール 牛乳	豚肉,粉チーズ ベーコン チーズ ホイップ 牛乳	ピーマン,玉葱,人参,にんにく,グリーンピース きゃべつ,胡瓜,みかん缶 フロッコリー,コーン	スパゲティ,サラダ油 サラダ油,砂糖 ロールパン,いちごジャム	ケチャップ,アレルギーハヤシフレーク コンソメ,塩 酢,塩 コンソメ,こしょう,塩
8	金	チキンステーキ チャーマンポテト 味噌汁 ご飯 ポーロ メロンフルーチェ 麦茶	鶏肉 ウィンナー 味噌	玉葱,にんにく 人参,コーン,グリーンピース,玉葱,パセリ ごぼう,春菊,万能葱	サラダ油,砂糖,片栗粉 じゃが芋,サラダ油 米	塩,こしょう,醤油,酢,料理酒 コンソメ,塩,こしょう 天然だし かぼちゃポーロ フルーチェベース 麦茶
		豚肉の塩炒め ひじきおかか納豆 味噌汁 ご飯 蒸しフロッコリー しらすチーズチヂミ 麦茶	豚肉 納豆,かつお節 高野豆腐,味噌	きゃべつ,玉葱,もやし,赤ピーマン,にんにく,生姜 ひじき,人参 豆腐	サラダ油,片栗粉 米	鶏がらスープ,塩 醤油 天然だし 小麦粉,片栗粉,砂糖,胡麻油 鶏がらスープ,たれ,酢,醤油 麦茶
9	土	揚げ豆腐の野菜あんかけ 竹輪の酢味噌和え すまし汁 油揚げ ご飯 オレンジ スイートポテト 牛乳	豆腐,豚肉 竹輪,味噌 油揚げ	玉葱,赤ピーマン,人参,干しいたけ,生姜 もやし,わかめ 青梗菜	サラダ油,砂糖,片栗粉 砂糖 米	あん,天然だし,醤油,塩 酢 天然だし,塩,醤油
		ハヤシライス パイナップルヨーグルト 具沢山コンソメスープ ポーロ マリービスケット 麦茶	豚肉 ヨーグルト	玉葱,マッシュルーム,グリーンピース パイン缶 きゃべつ,コーン,玉葱,パセリ	サラダ油,米 砂糖 シェルマカロニ かぼちゃポーロ マリービスケット	アレルギーハヤシフレーク,ウスターソース ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう コンソメ,こしょう,塩 麦茶
10	日	鯖の味噌煮 菜種和え けんちん汁 ご飯 蒸しかぼちゃ マッシュマロクラッカーサンド 牛乳	さば,味噌 玉子 油揚げ,豆腐	生姜 ほうれん草,人参 大根,人参,長葱,蒟蒻	砂糖 サラダ油,砂糖 里芋,サラダ油 米	醤油,みりん,料理酒,天然だし 塩,醤油 天然だし,醤油 クラッカー,マッシュマロ 麦茶 麦茶
		温豚しゃぶのねぎだれソース 花野菜のオーロラ和え 味噌汁 ご飯 蒸しさつまいも 韓国風おにぎり 麦茶	豚肉 味噌	もやし,白菜,人参,しめじ,生姜,にんにく,長葱 フロッコリー,カリフラワー いんげん,茄子	砂糖 マヨドレ 米 さつまいも	料理酒,酢,醤油 ケチャップ 天然だし 醤油 麦茶
11	月	みかんサラダ コンソメスープ チーズ フルーツホイップロール 牛乳	豚肉,粉チーズ ベーコン チーズ ホイップ 牛乳	ピーマン,玉葱,人参,にんにく,グリーンピース きゃべつ,胡瓜,みかん缶 フロッコリー,コーン	スパゲティ,サラダ油 サラダ油,砂糖 ロールパン,いちごジャム	ケチャップ,アレルギーハヤシフレーク コンソメ,塩 酢,塩 コンソメ,こしょう,塩
		チキンステーキ チャーマンポテト 味噌汁 ご飯 ポーロ メロンフルーチェ 麦茶	鶏肉 ウィンナー 味噌	玉葱,にんにく 人参,コーン,グリーンピース,玉葱,パセリ ごぼう,春菊,万能葱	サラダ油,砂糖,片栗粉 じゃが芋,サラダ油 米	塩,こしょう,醤油,酢,料理酒 コンソメ,塩,こしょう 天然だし かぼちゃポーロ フルーチェベース 麦茶
12	火	豚肉の塩炒め ひじきおかか納豆 味噌汁 ご飯 蒸しフロッコリー しらすチーズチヂミ 麦茶	豚肉 納豆,かつお節 高野豆腐,味噌	きゃべつ,玉葱,もやし,赤ピーマン,にんにく,生姜 ひじき,人参 豆腐	サラダ油,片栗粉 米	鶏がらスープ,塩 醤油 天然だし 小麦粉,片栗粉,砂糖,胡麻油 鶏がらスープ,たれ,酢,醤油 麦茶
		ハヤシライス パイナップルヨーグルト 具沢山コンソメスープ ポーロ マリービスケット 麦茶	豚肉 ヨーグルト	玉葱,マッシュルーム,グリーンピース パイン缶 きゃべつ,コーン,玉葱,パセリ	サラダ油,米 砂糖 シェルマカロニ かぼちゃポーロ マリービスケット	アレルギーハヤシフレーク,ウスターソース ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう コンソメ,こしょう,塩 麦茶

12月の献立表

和光なかよしこども園 2023年12月



名阪食品
MEIKAN SHOKUHIN

日曜日	献立名	ざいりょう			その他
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
16土	チャーハン オレンジ 肉団子中華スープ 赤ちゃんせんべい おせんべい 麦茶	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 ナルト,ロースハム,玉子 ミートボール	野菜類・藻類・くだもの類 万能葱,人参,ピーマン オレンジ 白菜,玉葱	穀類・油脂類・砂糖類・いも類 米,胡麻油 胡麻,胡麻油 赤ちゃんせんべい ばかうけ	塩,醤油 鶏がらスープ,醤油,塩 麦茶
	18月	親子丼 野菜の塩昆布和え 味噌汁 蒸しカリフラワー 小豆蒸しパン 牛乳	鶏肉,玉子 味噌 茹で小豆,牛乳 牛乳	玉葱,人参,グリーンピース 大根,きゃべつ,胡瓜,塩昆布 ほうれん草 カリフラワー	砂糖,片栗粉,米 焼餅 小麦粉,サラダ油,砂糖
19火	味噌ラーメン 春巻き バナナ きゅうりスティック 菜飯おにぎり 麦茶	豚肉,ナルト 春巻 バナナ	もやし,きゃべつ,人参,コーン バナナ 胡瓜	中華麺,胡麻油 サラダ油 米	味噌ラーメンスープ 塩 麦茶
	20水	白身魚のボワレ ツナコーンサラダ ポトフ ふりかけご飯 バナナ ピザトースト 麦茶	ほき ツナ ウィンナー ふりかけ チーズ	コーン,白菜,胡瓜,玉葱 きゃべつ,人参,ブロッコリー バナナ 玉葱,コーン,ピザソース	サラダ油,片栗粉 サラダ油,砂糖 じゃが芋 米 食パン
21木	鶏肉と高野豆腐のうま煮 ブロッコリーの甘酢和え 味噌汁 ご飯 赤ちゃんせんべい きな粉スナック 牛乳	鶏肉,高野豆腐 かまぼこ 味噌 きな粉 牛乳	人参,玉葱,大根,干しいたけ,絹さや ブロッコリー,コーン なめこ,小松菜 いちご	サラダ油,砂糖 砂糖 米 焼餅,サラダ油,グラニュー糖	醤油,塩,天然だし 酢,塩 天然だし 赤ちゃんせんべい 焼餅,サラダ油,グラニュー糖
	22金	ローストチキン かぼちゃツリーサラダ コンクリムスープ ピラフ 大根煮 クリスマスケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	にんにく,生姜 南瓜,胡瓜,レーズン,人参 クリームコーン,コーン,玉葱,パセリ 玉葱,人参,コーン,グリーンピース 大根 いちご	マヨドレ,砂糖 米,マーガリン 蒸しパンミックス,砂糖,純ココア マーガリン,シュガーパウダー
23土	豚みそ丼 竹輪ときのこのソテー すまし汁 ポーチ マリービスケット 麦茶	豚肉,味噌 竹輪 豆腐	赤ピーマン,青梗菜,玉葱 えのき茸,エリンギ,ほうれん草 三つ葉	サラダ油,砂糖,米 サラダ油 かぼちゃポーチ マリービスケット	醤油 醤油,塩 天然だし,塩,醤油 麦茶
	25月	おでん 鶏肉の胡麻味噌和え もち米 (3歳~大人もち米, 0歳~2歳ご飯) にんじん煮 シュガー揚げパン 牛乳	竹輪,はんぺん,うずらの卵,がんもどき 鶏肉,味噌 牛乳	大根,蒟蒻,人参 胡瓜,もやし 人参	胡麻,砂糖 もち米 ロールパン,サラダ油,グラニュー糖
26火	鯖のカレー風味焼き 野菜のなめだけ和え 味噌汁 ご飯 ポーチ ジャムサンドクラッカー 牛乳	鯖 味噌 牛乳	白菜,胡瓜,大根,人参,なめ茸	サラダ油,小麦粉 さつま芋,焼餅 米 かぼちゃポーチ クラッカー,ブルーベリージャム	塩,こしょう,カレー粉 醤油 天然だし 麦茶
	27水	挽肉とチーズのオムレツ 粉ふき芋 コンソメスープ ロールパン 大根煮 オレンジゼリー クラッカー 麦茶	玉子,豚肉,チーズ 粉ふき芋 ベーコン	玉葱,人参,グリーンピース パセリ かぶ,玉葱 大根 オレンジジュース,みかん缶	サラダ油 じゃが芋 ロールパン 砂糖 クラッカー
28木	年越しうどん 青のり天ぷら (竹輪と鶏肉) ほうれん草のバターソテー みかん 蒸しかぼちゃ きつねおにぎり 麦茶	かまぼこ 竹輪,鶏肉 ベーコン	大根,人参,白菜,長葱 青のり粉 ほうれん草,コーン みかん 南瓜	うどん,砂糖 小麦粉,サラダ油 マーガリン 米	天然だし,醤油,塩,みりん 料理酒,塩 醤油 麦茶

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には アレ対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳~2歳	エネルギー	420kcal	421kcal
	たんぱく質	12.9g	16.6g
	食塩	1.4g	2g
3歳~5歳	エネルギー	550kcal	554kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g
	食塩	1.8g	2.4g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります