



12月 給食献立表

(3~5歳児)



令和5年12月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 金	ごはん・そぼろ入り卵焼き・小松菜の納豆和え・さつまい	鶏卵 鶏挽肉 小松菜 納豆 さつまいも 鶏もも肉 人参	おかし 牛乳	395
2 土	ごはん・鶏つくね・ひじきの炒め煮・豆腐のみそ汁	鶏つくね ひじき 糸こんに 木綿豆腐 ほうれん草 えのき	おかし 牛乳	388
4 月	ごはん・チキンカレー・わかめの酢の物・りんごジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	465
5 火	ごはん・焼き豆腐の和風あんかけ・里芋のおかか和え・はんぺんのみそ汁	焼き豆腐 豚もも肉 大根 里芋水煮 はんぺん しめじ	揚げパン 牛乳	335
6 水	鶏ごぼうごはん・ほっけの塩焼き・白菜のゆかり和え・なすのみそ汁	鶏挽肉 ごぼう ほっけ切身 白菜 ちくわ 長なす 油揚げ	おかし 牛乳	326
7 木	☆絵本の給食『うれないやきそばパン』 ホットロール・焼きそば・もやしのハムサラダ・かき玉中華スープ・型抜きチーズ	ホットロール 中華麺 もやし ロースハム 鶏卵 なたと	塩昆布 麦茶 おにぎり	375
8 金	ビビンバ丼・青のりポテト・けんちん汁	豚挽肉 錦糸卵 ほうれん草 じゃがいも 大根 木綿豆腐	みかん ショア	379
9 土	ごはん・野菜いろいろ肉団子・切り干し大根の炒め煮・しめじのみそ汁	肉団子 切干大根 油揚げ しめじ 小松菜 高野豆腐	おかし 牛乳	330
11 月	ごはん・さつまいもシチュー・チーズスパゲッティサラダ オレンジジュース	鶏もも肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 チーズスパゲッティ	お米deかぼちゃ マフィン 牛乳	503
12 火	チョコサンド・ハムカツ・キャベツのジュリアンサラダ・BLTスープ	食パン ハムカツ キャベツ ベーコン レタス トマト	おかし 牛乳	445
13 水	《おもちゃつき会》カウどん・ウインナー・いちごヨーグルト	うどん もち米 白菜 大根 ごぼう しいたけ ウインナー	スナック スティック 牛乳	518
14 木	納豆ごはん・赤魚の煮付け・チンゲン菜の塩昆布和え・なめこ汁	納豆 赤魚切身 チンゲン菜 ツナフレーク なめこ 大根	おかし いちご オレ	361
15 金	ごはん・肉じゃが・ほうれん草の白和え・若竹みそ汁	豚肩ロース肉 じゃがいも ほうれん草 木綿豆腐 えのき	りんごゼリー 麦茶	343
16 土	ごはん・和風炒り豆腐包み焼き・すき昆布の炒め煮・油揚げのみそ汁	和風炒り豆腐包み焼き 人参 すき昆布 糸こんに 油揚げ	おかし 牛乳	320
18 月	ごはん・キーマカレー・春雨の甘酢和え・ぶどうジュース	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 春雨 ツナフレーク	おかし 牛乳	482
19 火	クロワッサン・さけのクリームソースがけ・カラフルピーンズサラダ ふわ玉コンソメジュリアン	クロワッサン さけ切身 大豆水煮 魚肉ソーセージ	さつまいも餅 牛乳	345
20 水	《誕生会》 リースピラフ・もみの木ハンバーグ・グリーンサラダ・ミネストローネ・プリン	ハンバーグ キャベツ コーン トマト缶 大根 ビーマン 人参	おかし ココア	465
21 木	☆クリスマスケーキを作ってみよう！ あんかけスパゲッティ・かに玉中華スープ・フルーチェ	スパゲッティ ウインナー 木綿豆腐 鶏卵 小松菜 カニカマ	クリスマス ケーキ 牛乳	325
22 金	☆冬至メニュー ふりかけごはん・かぼちゃコロッケ・れんこんのマヨ炒め・キャベツの豚汁	かぼちゃコロッケ ベーコン れんこん水煮 豚挽肉 ごぼう	ソファール 麦茶	481
23 土	ごはん・洋風卵とじ・豆腐サラダ・なたとの中華スープ	鶏卵 しめじ 木綿豆腐 ミニトマト なたと 白菜	おかし 牛乳	335
25 月	ごはん・ミートボールブラウンシチュー・チーズマカロニサラダ 野菜ジュース	肉団子 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズ マカロニ	おかし 牛乳	515
26 火	ごはん・生揚げのそぼろあんかけ・さつまいもの甘煮・わかめのみそ汁	生揚げ 豚挽肉 さつまいも 塩蔵わかめ 小松菜 えのき	いちご マスカット レアチーズ ジュース	396
27 水	じゃこチーズトースト・ブロッコリーのコーンサラダ あさりのクラムチャウダー・バナナ	食パン しらす干し チーズ ブロッコリー あさり 玉ねぎ	おかし 牛乳	423
28 木	年越し中華そば・厚焼き卵・元気ヨーグルト	中華麺 鶏もも肉 白菜 長ねぎ なたと 油揚げ	チョコチップ メロンパン 牛乳	353

《ねらい》
・日本の行事食を知る。



※ エネルギーにおやつは含まれていません。
※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。