

2023年12月

## 献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1. 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 ～ 金	クロワッサン さつま芋のレモン煮 かぶスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ポパイサラダ	さつま芋、米、パン、もち米、マヨネーズ、三温糖、油、小町麩、ごま	牛乳、鶏肉	かぶ、人参、ほうれん草、キャベツ、かぶ、コーン、玉葱、レモン汁、刻み昆布	にんじんおやき 牛乳 にんじんおやき 牛乳	ジャムサンド
02 ～ 土	ハヤシライス チンゲン菜スープ ミックススロー さつま芋のミルク煮	米、食パン、さつま芋、バター、油、三温糖	牛乳、豚肉	玉葱、キャベツ、人参、チンゲン菜、いちごジャム、マッシュルーム、トマト缶、コーン、グリンピース	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
04 ～ 月	バーテーポール わかめとコーンのスープ 鶏肉のケチャップ煮 ボイルブロッコリー	バームクーヘン、バーテーポール、小麦粉、油、三温糖、バター、ごま	鶏肉もも、牛乳、ホイップクリーム	玉葱、ブロッコリー、人参、トマト缶、コーン、ピーマン、ねぎ、わかめ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊込みご飯
05 ～ 火	カレーうどん 切干大根のサラダ ブロッコリーの昆布和え	うどん、春巻の皮、油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ、ハム、ツナ	りんご、ほうれん草、人参、玉葱、ブロッコリー、胡瓜、切干大根、昆布、大根	つな揚げ 牛乳 果物 スープ つな揚げ 牛乳 果物	炊込みご飯
06 ～ 水	ごはん かぼちゃの甘煮 みそ汁 鶏肉の磯部焼き 小松菜とちくわの炒め物	米、小麦粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、竹輪、みそ	南瓜、小松菜、ねぎ、青のり	アマンケーキ 牛乳 アマンケーキ 牛乳	マーガリンサンド
07 ～ 木	キャロットロール さつま芋のミルク煮 コンソメスープ 大豆入りつくね焼き いんげんサラダ	キャロットロール、米、さつま芋、マヨネーズ、バター、三温糖、小町麩、油	牛乳、鶏肉、大豆、卵、ハム、かつお節	みかん、さやいんげん、チンゲン菜、人参、胡瓜、万能ねぎ、椎茸	おかかおにぎり 牛乳 果物 おかかおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
08 ～ 金	ごはん にんじんの甘煮 けんちん汁 魚のみそ焼き 二色びたし	米、バゲット、さつま芋、三温糖、油	牛乳、さわら、卵、豆腐、みそ	キャベツ、人参、大根、小松菜、ねぎ、ごぼう、椎茸	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	マーガリンサンド
09 ～ 土	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋のオレンジ煮	米、食パン、さつま芋、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、しめじ、ねぎ、オレンジジュース、いちごジャム、わかめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 ～ 月	ごはん 白菜とりんごのサラダ みそ汁 鮭フライ 切り昆布の煮付け	米、米粉、片栗粉、パン粉、三温糖、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鮭、豆腐、豆乳、豚肉、卵、みそ、竹輪	みかん、白菜、ねぎ、りんご、なめこ、人参、刻み昆布	カップ肉まん 牛乳 果物 カップ肉まん 牛乳 果物	ジャムサンド
12 ～ 火	肉うどん 和風サラダ さつま芋のレーズン煮	うどん、さつま芋、食パン、マヨネーズ、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、チーズ	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、干しうどん、わかめ	パンせんべい 牛乳 パンせんべい 牛乳	炊込みご飯
13 ～ 水	バーロール にんじんのグラッセ キャベツスープ ごぼう入りハンバーグ ブロッコリーサラダ	ロールパン、米、マヨネーズ、三温糖、油、バター	牛乳、豚肉、卵、みそ、ベーコン	玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ、ごぼう	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド
14 ～ 木	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 キャベツのしらす和え 人参のごまきんぴら	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、しらす	キャベツ、人参、大根、もやし、わかめ、万能ねぎ	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	炊込みご飯
15 ～ 金	ナチュールパン もやし炒め トマトスープ 鶏肉のオレンジ焼き チーズポテトサラダ	ナチュールパン、じゃが芋、三温糖、マヨネーズ、バター、油	牛乳、鶏肉、卵、チーズ、生クリーム	南瓜、りんご、もやし、人参、玉葱、トマト缶、キャベツ、ママレード、胡瓜	スイートパンプキン 牛乳 果物 スイートパンプキン 牛乳 果物	ジャムサンド
16 ～ 土	ハヤシライス チンゲン菜スープ ミックススロー さつま芋のミルク煮	米、食パン、さつま芋、バター、油、三温糖	牛乳、豚肉	玉葱、キャベツ、人参、チンゲン菜、いちごジャム、マッシュルーム、トマト缶、コーン、グリンピース	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
18 ～ 月	ごはん 白菜ナムル みそ汁 鶏肉のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう	米、パイ皮、じゃが芋、マヨネーズ、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ハム、卵	白菜、みかん、ごぼう、人参、わかめ、玉葱	じゃがハムパイ 牛乳 果物 じゃがハムパイ 牛乳 果物	マーガリンサンド

2023年12月

## 献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
19 ～ 火	ごはん みそ汁 魚のしょうが焼き 青菜ときのこのソテー	にんじんチーズ和え (Red and green umbrella)	米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鮭、豆腐、カルピス、卵、みそ、チーズ	ほうれん草、人参、万能ねぎ、えのき茸、椎茸	カルピスケーキ 牛乳 カルピスケーキ 牛乳	ジャムサンド
20 ～ 水	ほうとう風うどん 花野菜サラダ ボイルワインナー	(Santa Claus)	うどん、米、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、豚肉、みそ、油揚げ	南瓜、ブロッコリー、ねぎ、カリフラワー、こんにゃく、人参、椎茸	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
21 ～ 木	ジャムサンド コンソメスープ チキン照り焼き さつま芋サラダ	キャベツとピーマンのソテー (Orange star)	食パン、スパゲティー、さつま芋、マヨネーズ、油、バター、三温糖、小町麩	牛乳、鶏肉、しらす、かつお節	キャベツ、大根、人参、いちごジャム、万能ねぎ、ピーマン、干しうどう	しらすの和風スパゲティ 牛乳 しらすの和風スパゲティ 牛乳	炊き込みご飯
22 ～ 金	クリスマスパーティー					(Wreath)	ジャムサンド
23 ～ 土	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 ほうれん草のおかか和え さつま芋のオレンジ煮	(Red and green umbrella)	米、食パン、さつま芋、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、しめじ、ねぎ、オレンジジュース、いちごジャム、わかめ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
25 ～ 月	鶏肉うどん 生揚げの含め煮 ボイルいんげん	(Reindeer)	うどん、米、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉、チーズ、かつお節	みかん、さやいんげん、椎茸、ほうれん草、ねぎ	おかかチーズおにぎり 牛乳 果物 おかかチーズおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
26 ～ 火	ごはん みそ汁 煮魚 はくさいのおかか和え	さつま芋の甘煮	米、食パン、さつま芋、じゃが芋、三温糖、油	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、豚肉、かつお節	白菜、玉葱、わかめ、人参、チングン菜	スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳	ジャムサンド
27 ～ 水	プティポワン 大根とえのきのスープ 健康コロッケ にんじんのごま和え	ほうれん草ソテー	ゼリー、プティポワン、じゃが芋、せんべい、油、小麦粉、パン粉、バター、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、大豆	ほうれん草、人参、大根、玉葱、コーン、えのき茸、ひじき	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	炊き込みご飯
28 ～ 木	ごはん みそ汁 和風ミートローフ れんこんサラダ	キャベツとコーンのソテー (Gift box)	米、小麦粉、三温糖、バター、パン粉、マヨネーズ、ごま、油、小町麩	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、ハム、高野豆腐	キャベツ、玉葱、れんこん、ねぎ、パイナップル、胡瓜、人参、コーン、椎茸	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	マーガリンサンド

献立の平均栄養価  
3歳以上児  
3歳未満児エネルギー 523Kcal  
エネルギー 468Kcal蛋白質 20.2g  
蛋白質 18.9g脂質 19.1g  
脂質 18.8g鉄分 2mg  
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆ 4日はお誕生日おやつです。



家族で食事を楽しむ

機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることにもつながります。  
また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。  
ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

