



池坊保育園 2023年12月給食予定献立表



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				午前おやつ (2歳児は牛乳のみの提供となります)		午後おやつ	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他				
1	金	ごはん おでん じゃが芋のマヨ焼 ほうれん草のおかか和え フルーツ (りんご)	生揚げ・ちくわ・鶏肉 かつお節	大根 ほうれん草・キャベツ・人参 りんご	米(国産) 黒こんにゃく じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油	だし・■醤油・料理酒・本みりん ■醤油・本みりん・だし	ソフトせんべい お茶	■ソフトせんべい 麦茶	マリービスケット 牛乳	■/▲マリービスケット ▲牛乳
2	土	五目チャーハン 小松菜とツナの和え物 味噌汁 フルーツ (バナナ)	豚肉 ツナフレーク 豆腐・味噌	玉ねぎ・干しいたけ・人参・グリーンピース 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ バナナ	調合ごま油・米(国産) 砂糖	中華だし・塩・■醤油 だし・■醤油 だし	ラムネ 牛乳	こどものラムネ ▲牛乳	やわらかおかき (のり塩) 牛乳	やわらかおかき (のり塩味) ▲牛乳
4	月	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼 ほうれん草のゆかり和え 高野豆腐の卵とし 味噌汁	鶏肉 凍り豆腐・●卵 味噌	ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・人参・干しいたけ かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) ■小麦粉 砂糖	塩こうじ ゆかり ■醤油・だし だし	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	コーンフレーククッキー 牛乳	■小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲牛乳・油・コーンフレーク ▲牛乳
5	火	ごはん 干草焼 チンゲン菜とちくわの和え物 こんぶ豆 ヨーグルト	●卵・鶏ひき肉 ちくわ 大豆 ▲ヨーグルト	人参・干しいたけ・青ねぎ チンゲン菜・白菜・人参 細切昆布	米(国産) 油・砂糖 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん	せんべい (星だべよ) お茶	■星型せんべい 麦茶	黒糖おさつ蒸しパン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー さつま芋・黒砂糖 ▲牛乳
6	水	麦入りごはん フィッシュフライ ブロッコリーのサラダ じゃが芋のカントリー煮 スープ	白身魚 豚肉	ブロッコリー・キャベツ・コーン 玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・大根・しめじ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・■パン粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・油・砂糖	■チキンコンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース ■チキンコンソメ	ウエハース 牛乳	■/▲マンナウエハース ▲牛乳	マスカットゼリー 牛乳	マスカットゼリー ▲牛乳
7	木	ごはん 豚肉と野菜のチャプチェ 蒸さつま芋 元気っ子サラダ 味噌汁	豚肉 ▲チーズ・しらす・かつお節 豆腐・味噌	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・赤パプリカ キャベツ・小松菜・人参 えのきたけ・わかめ	米(国産) 緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 さつま芋 油・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 酢・■醤油 だし	フルーツ (バナナ) お茶	バナナ 麦茶	おにぎりせんべい 牛乳	■/●おにぎりせんべい ▲牛乳
8	金	麦入りごはん サバの味噌煮 白菜の甘酢和え きんぴらごぼう ずまし汁	さば・味噌	しょうが 白菜・きゅうり・人参 ごぼう・人参・グリーンピース 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・押麦 砂糖 砂糖 黒こんにゃく・油・砂糖 ■おつゆ鮓	だし・本みりん 酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし・■醤油・塩	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳	高野豆腐の कोरोコ揚げ お茶	凍り豆腐・▲牛乳・砂糖・■小麦粉 でん粉・油・きな粉 麦茶
9	土	ツナスパゲティ コロコロポテトサラダ スープ フルーツ (バナナ)	ツナフレーク 鶏肉	玉ねぎ・しめじ・人参・ピーマン 人参・コーン・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー バナナ	■スパゲティ・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	中華だし・料理酒・塩・■醤油 ■チキンコンソメ	せんべい (白い風船) 牛乳	▲白い風船ミルククリーム ▲牛乳	ミニアスバラガス 牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
11	月	麦入りごはん 白身魚の土佐焼 小松菜の納豆和え さつま芋の甘煮 味噌汁	白身魚・かつお節 納豆 油揚げ・味噌	小松菜・白菜・人参 大根・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 さつま芋・砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし・■醤油 だし	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳	もちもちレーズンマフィン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・レーズン 砂糖・豆腐 ▲牛乳
12	火	雪だるまカレー フライドポテト 切干大根のおかかサラダ ゆでブロッコリー フルーツ (オレンジ)	鶏ひき肉 かつお節	玉ねぎ・人参・レーズン 切干大根・人参・ほうれん草・コーン ブロッコリー オレンジ	米(国産)・油 ポテトフライ・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■カレーフレーク ■醤油 ■チキンコンソメ	マカロニきなこと お茶	■マカロニ・きな粉 砂糖・塩 麦茶	せんべい (雪の宿) お茶	■/▲せんべい (雪の宿) 麦茶
13	水	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ミニポテト もやしとわかめの甘酢和え フルーツ (りんご)	豚肉・■鶏レバー煮込み	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜 緑豆もやし・わかめ・きゅうり・人参 りんご	米(国産) 油・砂糖・調合ごま油・でん粉 ミニポテト・油 砂糖	■オイスターソース・■醤油 酢・■醤油	たべるいりこ 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ▲牛乳	たべるいりこ (ちゅうりっぷ・以上児) いちごジャムクラッカー 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■クラッカー いちごジャム ▲牛乳
14	木	麦入りごはん アジの味噌マヨネーズ焼 ひじきとさつま揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え けんちん汁	あじ・味噌 さつま揚げ 鶏肉・豆腐	ひじき・人参・さやいんげん ブロッコリー・キャベツ 玉ねぎ・人参・ごぼう・青ねぎ	米(国産)・押麦 油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 砂糖・白ごま	本みりん ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし・■醤油・塩	フルーツ (オレンジ) 牛乳	オレンジ ▲牛乳	ちんすこう 牛乳	■小麦粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳
15	金	ごはん 揚げ鶏のおろし煮 蒸かぼちゃ 小松菜のゆかり和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ・味噌	大根・青ねぎ かぼちゃ 小松菜・白菜・人参 緑豆もやし・人参	米(国産) ■小麦粉・油・砂糖	■醤油・だし だし・ゆかり だし	せんべい (星だべよ) お茶	■星型せんべい 麦茶	お好み焼 牛乳	■小麦粉・●卵・豚肉・キャベツ・人参・いりこ だし・塩・■お好み焼きソース・あおさのり・かつお節 ▲牛乳
16	土	そぼろチャーハン じゃが芋とちくわの煮物 味噌汁 フルーツ (バナナ)	鶏ひき肉 ちくわ 豆腐・味噌	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース 人参・さやいんげん 大根・ほうれん草 バナナ	調合ごま油・米(国産) じゃが芋・砂糖	中華だし・塩・■醤油 ■醤油・料理酒・だし だし	ハイビービスケット 牛乳	■たべっちハイビービスケット ▲牛乳	せんべい (ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
18	月	麦入りごはん 白身魚ののりマヨネーズ焼 ほうれん草の納豆和え ひじきとごぼうの金平 味噌汁	白身魚 納豆 味噌	あおさのり ほうれん草・白菜 ごぼう・人参・ひじき 玉ねぎ・しめじ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 黒こんにゃく・砂糖 ■おつゆ鮓	塩 ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク ▲牛乳	ようかん お茶	寒天・こしあん 塩 麦茶
19	火	鶏そぼろ丼 春雨の中華和え 味噌汁 フルーツ (りんご)	鶏ひき肉・大豆たんぱく 豆腐・味噌	玉ねぎ・さやえんどう わかめ・人参・きゅうり・コーン 小松菜・大根 りんご	油・砂糖・米(国産) 緑豆春雨・砂糖・調合ごま油	■醤油・本みりん・塩 ■醤油・酢 だし	クラッカー お茶	■クラッカー 麦茶	せんべい (黒糖みるく) 牛乳	▲黒糖みるくせんべい (雪の宿) ▲牛乳
20	水	ごはん ピーフシチュー ひじきサラダ 野菜と果物のゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・トマト ひじき・人参・ブロッコリー	米(国産) じゃが芋・油・■小麦粉・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 野菜と果物のゼリー	料理酒・中濃ソース・■チキンコンソメ・トマトケチャップ ■醤油・本みりん・だし	ラムネ お茶	こどものラムネ 麦茶	お誕生会クッキー りんごジュース	■小麦粉・砂糖 油・粉糖 りんごジュース
21	木	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 大根のそぼろ煮 いんげんともやしのごま和え 味噌汁	さば 鶏ひき肉 味噌	大根・玉ねぎ・しょうが・グリーンピース さやいんげん・緑豆もやし・人参 白菜・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 白ごま	塩こうじ だし・■醤油・料理酒 ■醤油・本みりん・だし だし	せんべい (白い風船) 牛乳	▲白い風船ミルククリーム ▲牛乳	エースコインビスケット 牛乳	■/▲エースコイン ▲牛乳
22	金	ロールパン 鶏肉の照焼 星のミートコロッケ ほうれん草とごぼうのサラダ 豆乳かぼちゃスープ	鶏肉 ツナフレーク 豆乳	ごぼう・人参・ほうれん草 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ	■/▲ロールパン 砂糖・油 ■星のミートコロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋	■醤油・本みりん ■チキンコンソメ・塩	ウエハース お茶	■/▲マンナウエハース 麦茶	クリスマスフルーツゼリー 牛乳	寒天・砂糖・黄桃(缶詰)・バイン (缶詰) みかん(缶詰)・りんご・砂糖 ▲ホイップクリーム ▲牛乳
23	土	五目あんかけうどん もやしと小松菜の塩昆布和え フルーツ (バナナ)	豚肉・生揚げ	白菜・人参・しめじ・青ねぎ・しょうが 緑豆もやし・小松菜・人参・■塩昆布 バナナ	■うどん・でん粉 調合ごま油	だし・■醤油・料理酒	ハイビービスケット 牛乳	■たべっちハイビービスケット ▲牛乳	やわらかおかき (のり塩) 牛乳	やわらかおかき (のり塩味) ▲牛乳
25	月	麦入りごはん 八宝菜 さつま芋の唐揚げ ほうれん草の彩り和え フルーツ (オレンジ)	豚肉	白菜・玉ねぎ・ピーマン・人参・干しいたけ ほうれん草・キャベツ・人参・コーン オレンジ	米(国産)・押麦 油・でん粉 さつま芋・でん粉・油 砂糖	中華だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油	チーズ お茶	▲チーズ 麦茶	大豆スコーン 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・塩・砂糖 油・豆乳・大豆 ▲牛乳
26	火	わかめごはん スパニッシュオムレツ スパゲティソテー 小松菜とツナのサラダ スープ	鶏ひき肉・●卵・▲牛乳・▲粉チーズ ツナフレーク	わかめご飯の素 玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース ピーマン 小松菜・緑豆もやし・人参 玉ねぎ・ブロッコリー	米(国産) じゃが芋・▲バター ■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・■チキンコンソメ ■チキンコンソメ	ソフトせんべい お茶	■ソフトせんべい 麦茶	ミニアスバラガス 牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
27	水	麦入りごはん 白身魚の柚焼 かぼちゃのおかかサラダ うす揚げと白菜の煮浸し 豚汁	白身魚 かつお節 油揚げ 豚肉・味噌	ゆず かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ 白菜・小松菜 大根・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 黒こんにゃく	■醤油・本みりん・だし ■醤油・本みりん・だし だし	ビスケット (シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳	お麩ラスク (きなこ) 牛乳	■おつゆ鮓・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳
28	木	肉うどん 豆腐シューマイ ほうれん草と平太の和え物 フルーツ (みかん)	豚肉 ■豆腐しゅうまい さつま揚げ	玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・キャベツ・人参 みかん	■うどん 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油	クラッカー お茶	■クラッカー 麦茶	さつま芋おにぎり お茶	米(国産)・さつま芋 塩 麦茶



★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。