

2023年度 12月給食献立表 門司保育所(みどり園)

| 日 | 全児 | | 未満児 | 全児 | 材 料 (分類：六つの基礎食品) | | | | | | 延長児 |
|---------------|---|--|-----------|-------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---|------------------------|---|
| | 主食 | 昼 食 | 午前 おやつ | 午 後 お や つ (*は手作り) | 血や肉、骨のもと になるもの | | 体の調子を整える もとなるもの | | 熱や力のもとに なるもの | | 延長おやつ |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | |
| 1 金 | ごはん | 肉団子スープ ツナサラダ | 牛乳 | 牛乳 せんべい | 鶏ひき肉 まぐろ油漬 | 牛乳 | 人参 | 玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜 | 米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢 砂糖・せんべい | ごま油 サラダ油 | 牛乳 あられ |
| 2 土 | | チャンポン みかん | 牛乳 | 牛乳 丸ボーロ | 豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら | 牛乳 | 人参 | キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん | 中華めん・スープの素・酒 醤油・丸ボーロ | ごま油 サラダ油 | 牛乳 クッキー |
| 4 月 | ごはん | 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 *かぼちゃくりこ | 豚肉 油揚 味噌・黄粉 | 牛乳 煮干し | 人参・ビーマン パプリカ(赤)(黄) 南瓜 | 玉葱・生椎茸・生姜 大根・葱 | 米・砂糖・醤油・片栗粉 | サラダ油 | 牛乳 ウエハース |
| 5 火 | パン | レバーボール ポイルキャベツ(しょうゆ) えのきとわかめのスープ | 牛乳 | 牛乳 サブレ | 鶏レバー 味噌 卵 | 牛乳 スキムミルク 干若布 | 人参 ビーマン | 玉葱・キャベツ えのき茸・葱 | ロールパン・小麦粉 醤油・スープの素 サブレ | ピーナッツ サラダ油 | 牛乳 かりんとう |
| 6 水 | ごはん | 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁 | 牛乳 | 牛乳 あられ | 厚揚げ 豚肉 かつお節 | 牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 | 小松菜 人参 | 玉葱 葱 | 米・醤油・みりん・砂糖 春雨・あられ | サラダ油 | 牛乳 ビスケット |
| 7 木 | ごはん | 煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 *麩のラスク | 白身魚 味噌 | 牛乳 煮干し | 南瓜 パプリカ 人参 | 生姜 | 米・酒・砂糖・醤油 麩 | サラダ油 バター | 牛乳 せんべい |
| 8 金 | パン | コロケ ポイルキャベツ わかめスープ | 牛乳 | ゼリー | 合挽肉 卵 | 牛乳 干若布 | 人参 | 玉葱 キャベツ 葱 | ロールパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・醤油 砂糖・スープの素・ゼリー | サラダ油 | 牛乳 サブレ |
| 9 土 |  保育参加・生活発表会 | | | | | | | | | |  |
| 11 月 | ごはん | ポークカレー グリーンサラダ | 牛乳 | 牛乳 クラッカー | 豚肉 | 牛乳 スキムミルク | 人参 ブロッコリー | 玉葱・グリーンピース 胡瓜・スイートコーン | 米・じゃがいも・カルメ スープの素・酢・砂糖 クラッカー | サラダ油 | 牛乳 せんべい |
| 12 火 | | 親子うどん バナナ | 牛乳 | 牛乳 *きつねおにぎり | 鶏肉 かまぼこ 卵・油揚げ | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 人参 ほうれん草 | 玉葱 バナナ | 乾めん・砂糖・醤油 酒・米 | サラダ油 | 牛乳 かりんとう |
| 13 水 | パン | だいこんシチュー 野菜サラダ | 牛乳 | 牛乳 クッキー | ベーコン | 牛乳 鉄強化牛乳 | 人参 パセリ | 大根・しめじ・玉葱 キャベツ・胡瓜 | ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー | バター サラダ油 | 牛乳 おかき |
| 14 木 | ごはん | 肉じゃが 白菜のみそ汁 | 牛乳 | 飲むヨーグルト おかき | 牛肉 油揚 味噌 | 牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め) | 人参 | 玉葱・グリーンピース 白菜・葱 | 米・じゃがいも・砂糖 醤油・おかき | サラダ油 | 牛乳 サブレ |
| 15 金 | ごはん | 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁 | 牛乳 | 牛乳 *ジャムサンド | 厚揚げ 豚肉 かつお節 | 牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 | 小松菜 人参 | 玉葱 葱 | 米・醤油・みりん・砂糖 春雨・食パン いちごジャム | サラダ油 | 牛乳 おかき |
| 16 土 | | チャンポン みかん | 牛乳 | 牛乳 丸ボーロ | 豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら | 牛乳 | 人参 | キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん | 中華めん・スープの素 酒・醤油・丸ボーロ | ごま油 サラダ油 | 牛乳 サブレ |
| 18 月 | ごはん | 肉団子スープ ツナサラダ | 牛乳 | 牛乳 *黒ゴマ蒸しパン | 鶏ひき肉 まぐろ油漬 | 牛乳 | 人参 | 玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜 | 米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢 砂糖・ホットケーキミックス | ごま油 サラダ油 黒ゴマクリーム | 牛乳 ウエハース |
| 19 火 | パン | れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和え オニオンスープ | 牛乳 | 牛乳 おかき おやついりこ | 白身魚すり身 ベーコン | 牛乳 おやついりこ | 人参 ブロッコリー パセリ | れんこん 玉葱 生姜 | ロールパン・片栗粉・ポン酢 スープの素・おかき | サラダ油・すりごま マヨドレ・ごま油 | 牛乳 サブレ |
| 20 水 | ごはん | 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 *マカロニの黄粉和 | 豚肉 油揚 味噌・黄粉 | 牛乳 煮干し | 人参・ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) | 玉葱・生椎茸・生姜 大根・葱 | 米・砂糖・醤油 片栗粉・マカロニ | サラダ油 | 牛乳 クラッカー |
| 21 木 | ごはん | 煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 あられ | 白身魚 味噌 | 牛乳 煮干し | 南瓜 パプリカ 人参 | 生姜 | 米・酒・砂糖・醤油 あられ | サラダ油 | 牛乳 サブレ |
| 誕生 22 金 | チキンライス | 鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ・みかん | 牛乳 | 牛乳 カステラ | 鶏肉 | 牛乳 | 人参 パセリ | 玉葱・グリーンピース キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん | 米・スープの素・ケチャップ 片栗粉・上新粉・酢 砂糖・カステラ | バター サラダ油 | 牛乳 おかき |
| 23 土 | | 親子うどん バナナ | 牛乳 | 牛乳 ビスケット | 鶏肉 かまぼこ 卵 | 牛乳 煮干し 出し昆布 | 人参 ほうれん草 | 玉葱 バナナ | 乾めん・砂糖・醤油 酒・ビスケット | サラダ油 | 牛乳 クッキー |
| 25 月 | ごはん | ポークカレー グリーンサラダ | 牛乳 | 牛乳 クラッカー | 豚肉 | 牛乳 スキムミルク | 人参 ブロッコリー | 玉葱・グリーンピース 胡瓜・スイートコーン | 米・じゃがいも・カルメ スープの素・酢・砂糖 クラッカー | サラダ油 | ジュース せんべい |
| 26 火 | ごはん | 鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリー 麩のすまし汁 | 牛乳 | 牛乳 *ほうれん草の カップケーキ | 鶏肉 味噌 | 牛乳・煮干し 出し昆布 ブレストーズ | ブロッコリー 人参 ほうれん草 | 葱 | 米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ホットケーキミックス | サラダ油 | 牛乳 サブレ |
| 27 水 | ごはん | 肉じゃが 白菜のみそ汁 | 牛乳 | 飲むヨーグルト おかき | 牛肉 油揚 味噌 | 牛乳 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め) | 人参 | 玉葱・グリーンピース 白菜・葱 | 米・じゃがいも・砂糖 醤油・おかき | サラダ油 | 牛乳 丸ボーロ |
| 28 木 | パン | だいこんシチュー 野菜サラダ | 牛乳 | 牛乳 クッキー | ベーコン | 牛乳 鉄強化牛乳 | 人参 パセリ | 大根・しめじ・玉葱 キャベツ・胡瓜 | ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・醤油・クッキー | バター サラダ油 | 牛乳 ウエハース |

【月平均栄養価】

| | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | 食塩 相当量 g | ビタミン | | | |
|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|----------------|-----------|----------|----------|---------|
| | | | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg |
| 以上児 | 基準量 570 | 24 | 19 | 270 | 2.5 | 1.6 | 225 | 0.32 | 0.36 | 20 |
| 平均栄養価 | 537 | 21.3 | 17 | 288 | 2.6 | 1.9 | 448 | 0.67 | 0.42 | 38 |
| 未満児 | 基準量 480 | 19 | 11 | 200 | 2.3 | 1.5 | 200 | 0.25 | 0.3 | 20 |
| 平均栄養価 | 493 | 19.6 | 17 | 320 | 2.1 | 1.6 | 394 | 0.28 | 0.46 | 33 |

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

