2023年 12月献立表（完了食）

社会福祉法人　都島友の会
都島友渕乳児保育センター
幼保連携型認定こども園　友渕児童センター分園

日 曜日	間食 10時	献立名　（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 エネルギー kCal	タンパク質 g	脂質 g	食塩分 mg	鉄 mg
1 金	牛乳 ミニサラダ	大根御飯　みそ汁 鰆の磯辺焼き お浸し	牛乳 さつま芋スティック	ぱりんこ きなこもち	米　ごま さつま芋	油揚げ 鰆　牛乳 青のり　豆腐	大根　大根葉 キャベツ　ほうれん草 玉葱　人参　葉ねぎ	446	18	15	280	1.8
2 土	お茶 ラムネ	鶏そぼろ丼ぶり もやしサラダ みそ汁	お茶 星たべよ ルヴァン		米 里芋	鶏肉	生姜　ほうれん草　人参 もやし　キャベツ えのき茸					
4 月	牛乳 ソフト せんべい	アマランサスご飯 鶏肉の香草焼き スティック野菜　オニオンスープ	牛乳 豆乳バナナ パンケーキ	スイート ポテト	米　アマランサス 小麦粉	鶏肉　豆乳 牛乳	バジル　にんにく　胡瓜　大根 人参　玉葱　パセリ バナナ　ほうれん草	516	19	21	222	1.2
5 火	牛乳 ミニサラダ	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳 いちごジャムサンド	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 パン　ジャム	牛肉 牛乳	玉葱　人参　ブロッコリー コーン　キャベツ　胡瓜 オレンジ	532	16	15	224	1.8
6 水	牛乳 ラムネ	ご飯　けんちん汁 鯖の味噌煮　添え 白菜のごま和え	牛乳　あまじゃこ ちんすこう	バナナ	米　ごま 里芋　小麦粉 こんにゃく	鯖 豆腐 じゃこ　牛乳	人参 白菜　小松菜　えのき茸 大根　葉ねぎ	484	19	19	292	2.2
7 木	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　みそ汁 ひじき入りオムレツ もやしナムル　みかん	牛乳 ツナドック	ココア 蒸しパン	米 じゃが芋 パン	卵　ひじき わかめ　鶏肉 ツナ　牛乳	玉葱　人参　ブロッコリー もやし　胡瓜　人参　みかん かいわれ大根　キャベツ　コーン	492	20	18	244	2.1
8 金	牛乳 ミニサラダ	ちゃんぽん ちくわのカレー揚げ きゅうりのおかか和え	お茶 いなりおにぎり	ほたほた焼き ラムネ	中華麺 小麦粉 米　ごま	豚肉　油揚げ イカ　かまぼこ かつお節　竹輪	もやし　人参　キャベツ 玉葱　きくらげ　葉ねぎ 胡瓜　コーン	468	19	11	170	1.3
9 土	お茶 ラムネ	焼きそば ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ほたほた焼き いしやきいも		中華麺	豚肉	人参　玉葱　キャベツ ブロッコリー　コーン 大根　青梗菜					
11 月	牛乳 ソフト せんべい	麦ご飯　みそ汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のツナ和え	牛乳　あまじゃこ ふかし芋	南瓜 蒸しパン	米　押麦 さつま芋	鶏肉　ツナ 豆腐 じゃこ　牛乳	生姜　青梗菜　キャベツ なめこ　葉ねぎ	501	21	19	291	1.8
12 火	牛乳 ミニサラダ	他人どんぶり 春雨サラダ 赤だし	牛乳　星たべよ みかん寒天	野菜チヂミ	米　春雨	牛肉　卵　竹輪 油揚げ　わかめ 牛乳　寒天	人参　玉葱　ごぼう 葉ねぎ　胡瓜　キャベツ 白ねぎ　ミカン	471	17	16	230	1.6
13 水	牛乳 ラムネ	ご飯　みそ汁 魚のおろし煮　添え 胡瓜としらすの酢の物	牛乳 りんごケーキ	ぱりんこ きなこもち	米 小麦粉	鰈　卵　豆腐 わかめ　しらす 牛乳	大根　玉葱　人参　南瓜 胡瓜 小松菜　リンゴ	476	20	16	281	1.4
14 木	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　もやしスープ 厚揚げのマーボー豆腐 大根サラダ　りんご	牛乳 里芋の甘辛揚げ	ホットケーキ	米　ごま 里芋	厚揚げ　豚肉 牛乳	生姜　キャベツ　葉ねぎ　玉葱 胡瓜　大根　レタス　人参 もやし　豆苗　りんご	475	17	20	307	1.8
15 金	牛乳 ミニサラダ	ご飯　みそ汁 豚肉の生姜炒め しらす和え	牛乳 オーブンポテト	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋	豚肉　しらす 豆腐　油揚げ 牛乳	生姜　玉葱　エリンギ　葉ねぎ 小松菜　キャベツ かいわれ大根	491	21	20	261	1.8
16 土	お茶 ラムネ	チキンピラフ 野菜サラダ スープ	お茶 ぱりんこ ルヴァン		米	鶏肉	玉葱　ピーマン　コーン キャベツ　ブロッコリー 人参　白菜　パセリ					
18 月	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し	牛乳 フルーツヨーグルト	じゃが芋 スコーン	米	鶏肉　油揚げ 豆腐　牛乳 ヨーグルト	小松菜　えのき茸　人参 玉葱　葉ねぎ バナナ　ミカン　モモ　パイン	459	21	17	291	1.5
19 火	牛乳 ミニサラダ	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	牛乳 大根もち	ほたほた焼き ラムネ	米 じゃが芋 上新粉	牛肉 桜えび　牛乳	グリンピース　玉葱　人参 マッシュルーム　胡瓜　キャベツ コーン　バナナ　大根　葉ねぎ	493	15	15	254	1.4
20 水	牛乳 ラムネ	焼きうどん　みそ汁 もやしサラダ オーブンポテト	牛乳 豆腐ドーナツ	バナナ	うどん じゃが芋 小麦粉	豚肉　かまぼこ さつま揚げ　青のり 厚揚げ　牛乳　豆腐	玉葱　人参　キャベツ もやし　胡瓜 青梗菜	462	17	17	295	1.9
21 木	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　すまし汁（ゆず） 鰆の幽庵焼き　みかん なんきんサラダ	牛乳　揚げもち ゆずカルピスゼリー	ぱりんこ きなこもち	米	鰆　大豆 豆腐 ゼラチン　牛乳	ゆず　なんきん　にんじん 胡瓜　小松菜 みかん	426	19	16	228	1.2
22 金	牛乳 ミニサラダ	パン　コンソメスープ チキンと南瓜のグラタン トマトサラダ	お茶 そば飯おにぎり	ルヴァン 揚げもち	パン　小麦粉 ﾏｶﾛﾆ　ﾊﾞﾀｰ　米 中華麺　パン粉	鶏肉 牛乳　チーズ 牛肉　わかめ	玉葱　人参 南瓜　ほうれん草 胡瓜　トマト　えのき茸	572	19	23	290	1.2
23 土	お茶 ラムネ	豚肉丼ぶり お浸し みそ汁	お茶 ほたほた焼き いしやきいも		米 里芋	豚肉	玉葱　もやし　葉ねぎ キャベツ　ほうれん草　人参 えのき茸					
25 月	牛乳 ソフト せんべい	チキンライス　エビフライ マカロニサラダ コンソメスープ　ゼリー	牛乳 マシュマロ フレーク	ほたほた焼き ラムネ	米 小麦粉　ﾊﾞﾀｰ パン粉　ﾏｶﾛﾆ ﾏｼｭﾏﾛ　ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	鶏肉　えび 牛乳	玉葱　人参　コーン　グリンピース 胡瓜　キャベツ えのき茸　ほうれん草	554	17	19	228	1.2
26 火	牛乳 ミニサラダ	ご飯　みそ汁　みかん 鮭のマヨネーズ焼き 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳 黒ごま チーズマフィン	バナナ	米 小麦粉　ごま 里芋	鮭　厚揚げ 卵　チーズ 牛乳	パセリ　人参　小松菜 玉葱　葉ねぎ みかん	549	24	22	362	2
27 水	牛乳 ラムネ	年越しきつねうどん かみかみサラダ バナナ	お茶 中華風おこわ	スノークッキー	うどん ごま 米　もち米	かまぼこ 鶏肉　油揚げ 豚肉　ひじき	葉ねぎ 千切り大根　キャベツ　コーン バナナ　人参　干し椎茸	458	17	13	178	1.6
28 木	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　春雨スープ 肉団子の甘酢炒め ツナサラダ	牛乳 メロンパンクッキー	ぱりんこ きなこもち	米 春雨 小麦粉	豚肉　鶏肉 鶏肝臓　ツナ 牛乳	玉葱　人参　たけのこ　ピーマン 生姜　ブロッコリー　胡瓜 コーン　小松菜	573	19	23	243	1.5

今年の冬至は12月22日です。
冬至に「ん」が付くものを食べると「運」を呼び込めると言われています。
にんじん、れんこん、なんきん…などなどなど。
また、本来は夏が旬ですが、冬に栄養を取るために長期保存できたかぼちゃを食べたり、
寿命が長く病気に強いゆずの木にならって、ゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣もあります。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

MERRY CHRISTMAS

ワイエスフードサービス
管理栄養士　作成