

令和5年 12月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	お弁当の日	さつまいも/砂糖	普通牛乳	りんご	牛乳 りんごのきんとん
2 土	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖	豚大型もも(脂身付、生)/ブレンヨーグルト/普通牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
4 月	バリバリ春巻き丼 豆腐とツゲのスープ フルーツ豆乳かん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワニタンの皮/サラダ油/じゃがいも/片栗粉	豚ひき肉/木綿豆腐/調整豆乳/スキムミルク/普通牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/スイートコーン(生・冷凍)/チンゲンサイ/みかん缶詰	牛乳 みたらし芋もち
5 火	麦ご飯 鯛のからい醤油焼き マカロニサラダ けんちん汁 オレンジ	七分米/押麦/砂糖/マカロニ(乾)/マヨネーズ/食パン/有塩バター/小麦粉/グラニュー糖	まさば(生)/鶏むね(皮付、生)/生揚げ/普通牛乳	スイートコーン缶/きゅうり/にんじん/玉葱/レモン汁/大根/ごぼう/パプリカ	牛乳 ココアメロンパン トースト
6 水	かぼちゃのクリームパスタ フレンチサラダ コッパポ(豆腐・エビ) ブルー	スパゲティ(乾)/サラダ油/有塩バター/砂糖/七分米/ワニタンの皮	豚ベーコン/豚大型もも(脂身付、生)/牛乳/クリーム(乳脂肪)/木綿豆腐/鶏ひき肉(生)	玉葱/かぼちゃ/ほうれん草/にんにく/クリームコーン缶/キャベツ/もやし/きゅうり/えのきたけ/ブルー(乾)/チンゲンサイ/しょうが	麦茶 中華粥
7 木	麦ご飯 高野豆腐のそぼろあん 野菜のごま酢和え 味噌汁(さつま芋・小松菜)	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/片栗粉/ごま(ねり)/さつまいも/ホットケーキミックス	高野豆腐/鶏ひき肉(生)/味噌/普通牛乳/スキムミルク	にんじん/ピーマン/玉葱/キャベツ/もやし/小松菜	牛乳 ココア蒸しパン
8 金	豆まめカレーライス コールスロー バナナヨーグルト	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/マヨネーズ/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉/大豆/木綿豆腐/ブレンヨーグルト/普通牛乳/味噌/スキムミルク	にんにく/玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/キャベツ/スイートコーン缶/バナナ/レモン汁	牛乳 味噌クッキー
9 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/切麩	豚大型もも(脂身付、生)/乾燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パプリカ	牛乳 お菓子
11 月	麦ご飯 松かさ焼き 大根の柚子漬け すまし汁(麩・小松菜)	七分米/押麦/ごま/砂糖/切麩/さつまいも/水あめ/サラダ油	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/味噌/あおのり(素干し)/まこんぶ/普通牛乳	にんじん/えのきたけ/しょうが/大根/ゆず(果実、生)/小松菜	牛乳 大学芋
12 火	麦ご飯 シューマイ 春雨サラダ 中華風クリームスープ ブルー	七分米/押麦/ワニタンの皮/砂糖/ごま油/片栗粉/緑豆はるさめ/ごま/小麦粉/サラダ油	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/普通牛乳/スキムミルク	玉葱/しょうが/グリーンピース/きゅうり/キャベツ/にんじん/クリームコーン缶/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 ココアちんすこう
13 水	ツナご飯 星の子きんぴら ごま和え のっぺい汁	七分米/砂糖/しらたき/サラダ油/ごま(ねり)/さといも/片栗粉/食パン	ツナ缶/あおのり(素干し)/豚大型もも(脂身付、生)/焼き竹輪/鶏若鶏肉むね(皮無、生)/普通牛乳/プロセスチーズ	にんじん/ごぼう/ピーマン/キャベツ/もやし/かぶ/またけ/しょうが/玉葱/スイートコーン缶	牛乳 ピザトースト
14 木	具沢山マーボー豆腐丼 小松菜のマヨ和え 春雨スープ	七分米/押麦/砂糖/片栗粉/ごま油/マヨネーズ/サラダ油/緑豆はるさめ	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/普通牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にら/小松菜/もやし/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
15 金	麦ご飯 糖のごま味噌焼き 五目豆 すまし汁(厚揚げ・小松菜) りんご	七分米/押麦/ごま/砂糖/マヨネーズ/サラダ油/じゃがいも/小麦粉	さわら(生)/味噌/大豆/まこんぶ/生揚げ/普通牛乳/スキムミルク	にんじん/いんげん/小松菜/りんご	牛乳 みそポテト

- ・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかのローテーションになります。)
- ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
- ・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児 (1.2歳)	484	19.6	16	289	1.3
幼児 (3.4.5歳)	540	21.3	16.2	246	1.6

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油	豚大型もも(脂身付、生)/スキムミルク/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子
18 月	麦ご飯 変わりがんもどき わかめ入りサラダ すまし汁(わか・エビ)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/小麦粉/有塩バター	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/スキムミルク/するめ/乾燥わかめ/普通牛乳/調整豆乳	白ねぎ/にんじん/切干大根/もやし/えのきたけ/レモン(全果、生)/レーズン	牛乳 レモン甘食
19 火	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 わかめ入りサラダ すまし汁(麩・小松菜)	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま油/切麩	高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/乾燥わかめ/普通牛乳/調整豆乳/クリーム(乳脂肪)/スキムミルク	しょうが/もやし/玉葱/キャベツ/にんじん/小松菜	牛乳 ココアプリン
20 水	麦ご飯 星の子レバニラ炒め 中華ピクルス 豆腐入り中華スープ	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/サラダ油/ごま油	豚レバー(生)/木綿豆腐/普通牛乳/スキムミルク/調整豆乳/きな粉	にら/もやし/しょうが/にんにく/きゅうり/だいこん(葉、生)/にんじん/白ねぎ	牛乳 豆乳もち
21 木	麦ご飯 鯛の幽庵焼き かぼちゃの煮物 味噌汁(大根・油揚げ) みかん	七分米/押麦/砂糖/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/パン粉	鯛/油揚げ/味噌/普通牛乳/スキムミルク	ゆず(果汁、生)/かぼちゃ/大根/みかん	牛乳 ポテトフライ
22 金	ケチャップライス チーズハンバーグ ポテトサラダ 豆乳コンソープ	七分米/押麦/サラダ油/パン粉/じゃがいも/マヨネーズ/砂糖/ホットケーキミックス/粉糖	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/牛乳/プロセスチーズ/スキムミルク/調整豆乳/普通牛乳/クリーム(乳脂肪)	グリーンピース/玉葱/にんじん/ブロッコリー/スイートコーン缶/小松菜/クリームコーン缶/りんご/レモン汁/いちご(生)	牛乳 誕生日ケーキ
23 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 お菓子
25 月	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 中華スープ小松菜	七分米/押麦/ごま油/片栗粉/砂糖/ごま/マカロニ(乾)	豚大型もも(脂身付、生)/木綿豆腐/普通牛乳/きな粉	切干大根/しょうが/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/エリンギ(生)/きゅうり/小松菜/白ねぎ	牛乳 マカロニきな粉
26 火	麦ご飯 炒り鶏 野菜のおかか和え 味噌汁(さつま芋・なめこ)	七分米/押麦/大豆油/砂糖/さつまいも/ホットケーキミックス/サラダ油/粉糖	鶏むね(皮付、生)/花魁/味噌/普通牛乳/スキムミルク	ごぼう/にんじん/大根/グリーンピース/ぶなしめじ/小松菜/もやし/キャベツ/なめこ(生)	牛乳 ココアケーキ
27 水	ハヤシライス コーンサラダ バナナ	七分米/サラダ油/砂糖/コーンフレーク	豚大型もも(脂身付、生)/スキムミルク/普通牛乳/きな粉	玉葱/にんじん/グリーンピース/キャベツ/スイートコーン缶/もやし/バナナ/レーズン	牛乳 きな粉コーンフレーク
28 木	年越しうどん さつま芋と昆布の煮物 ブルー	うどん(ゆで)/砂糖/さつまいも/サラダ油/七分米/ごま油/ごま	鶏むね(皮付、生)/生揚げ/刻み昆布/油揚げ/普通牛乳/カットわかめ/しらす干し	小松菜/にんじん/白ねぎ/ブルー(乾)	麦茶 わかめとしらすの おにぎり

◀ 人気メニューのレシピのご紹介 ▶

◀みそポテト 4人分▶

- じゃが芋 2個 薄力粉 50g ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切りレンジ600Wで5分加熱する。  
 片栗粉 30g 水 100cc ②薄力粉、片栗粉、水を混ぜ、粗熱がとれたじゃが芋を混ぜる。  
 サラダ油 適量 小さじ1 ③180℃のサラダ油で②のじゃが芋をきつね色に揚げろ。  
 みそだれ ④耐熱ボールにみそだれの材料を入れて混ぜ、ラップして  
 酒 大さじ1 みりん大さじ1 レンジで600W1分加熱する。  
 味噌 大さじ3 砂糖 大さじ2 ⑤③を器に盛り、みそだれをかけて頂く。

秩父地方の郷土料理です。素朴な味噌味が人気です♪