2023年12月献立表

保育所

昼食

11・25 日（月）
ごはん
鶏肉の
マーマレード煮
ブロッコリーの
サラダ
コロコロ野菜スープ

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
にんにく	0.3	0.3
濃口しょうゆ	5.0	6.0
マーマレード	7.0	8.0
水	0.0	0.0
ブロッコリー	20.0	25.0
にんじん	6.8	9.7
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
砂糖	0.8	1.0
じゃがいも	18.0	27.0
たまねぎ	14.1	18.8
にんじん	9.7	14.6
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

12・26 日（火）
ごはん
さばのみそ煮
ちんげん菜と
もやしの浸し
とうふとえのきたけの
すまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	40.0	50.0
しょうが	0.3	0.4
砂糖	1.5	2.0
みそ	4.0	5.0
酒	3.5	4.0
水	0.0	0.0
ちんげん菜	17.0	25.5
もやし	9.9	14.9
にんじん	4.8	6.8
花かつお	0.5	0.7
濃口しょうゆ	0.7	1.0
とうふ	30.0	40.0
えのきたけ	5.9	8.5
薄口しょうゆ	3.0	4.0
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	100	140

13・27 日（水）
ごはん
肉豆腐
小松菜の甘酢和え

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
とうふ	40.0	60.0
にんじん	14.6	19.4
たまねぎ	47.0	56.4
はくさい	9.4	18.8
青ねぎ	2.8	4.7
油	2.0	3.0
砂糖	1.5	2.0
濃口しょうゆ	3.0	4.0
薄口しょうゆ	2.0	3.0
みりん	0.7	1.0
酒	1.0	2.0
水	15.0	20.0
小松菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
酢	1.5	1.8
砂糖	0.6	0.7
薄口しょうゆ	0.6	0.7

14・28 日（木）
カレースパゲティー
野菜スープ

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	30.0	45.0
油	2.0	2.5
豚肉	20.0	25.0
たまねぎ	18.8	23.5
にんじん	6.8	9.7
ピーマン	4.3	5.9
マッシュルーム缶(スライス)	5.0	7.0
油	2.0	3.0
スープの素	0.8	1.0
カレー粉	0.2	0.3
食塩	0.2	0.3
水	30.0	40.0
キャベツ	17.0	25.5
じゃがいも	9.0	13.5
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

1・15 日（金）
★衣笠丼
はくさいと
にんじんのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
油揚げ	15.0	20.0
たまねぎ	9.4	14.1
青ねぎ	6.6	9.4
卵	25.5	34.0
薄口しょうゆ	5.0	6.0
砂糖	1.0	1.5
だしかつお	1.5	2.0
水	40.0	60.0
はくさい	14.1	18.8
にんじん	6.8	9.7
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

2・16 日（土）
ごはん
炒鶏
だいこんと
わかめのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉（細切れ）	30.0	40.0
にんじん	14.6	19.4
たまねぎ	18.8	28.2
じゃがいも	45.0	54.0
きぬさや	2.7	4.6
油	2.0	3.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	2.0	3.0
薄口しょうゆ	2.0	3.0
だしかつお	0.5	0.8
水	0.0	0.0
だいこん	18.0	27.0
干わかめ	0.2	0.3
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

＜もうひとくち！メモ＞
一年でもっとも日が沈むのが早い冬至には、香りによって悪いものをはらうことから、ゆず湯が親しまれています。また、運気があがるよう「ん」がつくものを食べる習慣があります。かぼちゃは別名なんきんといい、「ん」が２回もつくことにあやかり、今でもかぼちゃ料理が食べられています。「ん」が２回つく食べ物、他には何があるでしょうか？

昼食

4・18 日（月）
ごはん
鶏肉とごぼうの甘辛煮
ほうれんそうの
ごま和え
とうふとわかめの
すまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	40.0	50.0
ごぼう	9.0	13.5
油	0.8	1.0
砂糖	1.5	2.0
酒	0.7	1.0
水	10.0	10.0
濃口しょうゆ	1.5	2.0
薄口しょうゆ	0.7	1.0
みりん	1.0	1.5
ほうれんそう	27.0	36.0
にんじん	6.8	9.7
白ごま	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.7	1.0
とうふ	30.0	40.0
干わかめ	0.2	0.3
薄口しょうゆ	3.0	4.0
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	100	140

5・19 日（火）
パン
ビーフストロガノフ
コールスローサラダ

材料	乳児 g	幼児 g
パン	40.0	60.0
牛肉	30.0	35.0
たまねぎ	56.4	70.5
にんじん	14.6	19.4
にんにく	0.9	1.1
米粉（上新粉）	3.0	5.0
バター	1.0	1.5
油	1.0	1.5
赤ぶどう酒	3.0	4.0
スープの素	0.8	1.0
水	60.0	80.0
ケチャップ	10.0	13.0
生クリーム(乳脂肪)	3.0	4.0
キャベツ	17.0	21.3
にんじん	6.8	9.7
コーン缶	7.0	10.0
マヨドレ	2.0	3.0
砂糖	0.3	0.5

6・20 日（水）
ごはん
豚肉の竜田揚げ
ブロッコリーの
おかか和え
かぼちゃと
たまねぎのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉(ヒレ)	30.0	40.0
濃口しょうゆ	0.8	1.0
酒	0.4	0.5
しょうが	0.2	0.3
片栗粉	6.0	8.0
揚げ油	1.2	1.6
ブロッコリー	20.0	25.0
にんじん	6.8	9.7
花かつお	0.5	0.7
薄口しょうゆ	0.7	1.0
かぼちゃ	27.0	31.5
たまねぎ	14.1	18.8
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

7・21 日（木）
ごはん
筑前煮
はくさいと
しめじのすまし汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉（細切れ）	30.0	35.0
じゃがいも	36.0	45.0
れんこん	8.0	12.0
にんじん	14.6	19.4
糸こんにゃく	10.0	15.0
油	1.5	2.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	3.0	4.0
薄口しょうゆ	2.0	3.0
だしかつお	1.5	2.0
水	0.0	0.0
はくさい	18.8	28.2
しめじ	6.3	9.0
薄口しょうゆ	3.0	4.0
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	100	140

8・22 日（金）
ごはん
ぶりのゆうあん焼き
かぼちゃの
炊いたん
小松菜と
油揚げのみそ汁

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
ぶり	40.0	50.0
濃口しょうゆ	2.5	3.0
みりん	3.0	4.0
酒	0.8	1.0
ゆず	3.2	4.0
かぼちゃ	54.0	72.0
濃口しょうゆ	1.0	1.5
砂糖	0.5	1.0
みりん	0.3	0.5
だしかつお	0.5	0.8
水	0.0	0.0
小松菜	12.8	17.0
油揚げ	4.0	6.0
青ねぎ	1.9	2.8
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

9・23 日（土）
五目汁そば
ちんげん菜のナムル

材料	乳児 g	幼児 g
ゆで中華そば	100	130
豚肉	20.0	25.0
キャベツ	25.5	29.8
もやし	6.9	9.9
にんじん	6.8	9.7
青ねぎ	1.4	1.9
油	2.0	3.0
薄口しょうゆ	1.0	1.5
ごま油	0.4	0.6
スープの素	1.3	1.8
水	140	180
片栗粉	2.5	3.5
ちんげん菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
酢	0.8	1.2
砂糖	0.5	0.8
濃口しょうゆ	1.0	1.5
ごま油	0.5	0.8

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。（食塩、水など）

おやつ

11・25 日（月）
牛乳
バターケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	20.0
ベーキングパウダー	0.3	0.4
卵	7.2	10.2
砂糖	6.0	7.0
水	5.0	6.0
バター	5.0	6.0

12・26 日（火）
お茶
おさつクッキー

材料	乳児 g	幼児 g
お茶		
さつまいも	13.0	16.0
米粉（上新粉）	4.8	6.0
片栗粉	1.6	2.0
ベーキングパウダー	0.5	0.6
油	4.0	4.8
豆乳	1.5	2.5
砂糖	3.0	3.5
黒ごま	0.1	0.2

26日（火）

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
おさつクッキー		

13・27 日（水）
牛乳
くだもの

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
みかん	80.0	80.0

14・28 日（木）
牛乳
切干ツナおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
切干大根	0.7	1.0
にんじん	3.0	5.0
ツナ油漬缶	5.0	7.0
砂糖	0.2	0.3
濃口しょうゆ	0.8	1.0
みりん	0.2	0.3
だしかつお	0.3	0.5

1・15 日（金）
牛乳
キャロット蒸しパン

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	20.0	20.0
ベーキングパウダー	1.0	1.0
にんじんジュース	18.0	18.0
砂糖	5.0	5.0

2・16 日（土）
牛乳
ちんすこう

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	14.0	14.0
砂糖	6.0	6.0
油	6.0	6.0

おやつ

4・18 日（月）
牛乳
米粉レモンケーキ

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米粉	15.0	20.0
ベーキングパウダー	0.8	1.0
豆乳	15.0	20.0
砂糖	5.5	7.5
レモン果汁	0.8	1.0
油	3.0	4.0
粉糖	0.8	1.0
レモン果汁	0.1	0.2

5・19 日（火）
牛乳
じゃこおにぎり

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
ちりめんじゃこ	3.0	4.0
だしこんぶ	0.6	1.0
薄口しょうゆ	0.3	0.4

6・20 日（水）
牛乳
くだもの

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
りんご	68.0	85.0

7・21 日（木）
牛乳
ココアバナナブレッド

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
小麦粉	15.0	20.0
ベーキングパウダー	0.6	0.8
バナナ	9.0	12.0
砂糖	3.0	4.0
豆乳	12.0	15.0
油	3.8	5.0
ココア(ピュアココア)	0.6	0.8

8・22 日（金）
牛乳
黒糖ミルクくずもち

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
黒砂糖	3.0	4.0
水	3.0	4.0
片栗粉	8.0	10.0
砂糖	2.5	3.0
水	17.0	21.0
牛乳	40.0	50.0
きな粉	2.5	3.0
砂糖	3.0	4.0

9・23 日（土）
牛乳
揚げないおさつポテト

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	120
さつまいも	54.0	63.0
油	0.0	0.0

〇みんなー緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

〇今月のおばんざいは、「衣笠丼」です。