

R4年度 12月 昼食 予定 献立表 上大岡ゆう保育園

	10時 おやつ	献立	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01	牛乳	ごはん 高野豆腐の酢豚 ほうれん草のナムル 中華スープ	黒糖芋蒸しパン 牛乳	660.5(517.8) 18.6(15.3)	米、○さつまいも、○小麦粉、 ○黒砂糖、片栗粉、砂糖、ご ま、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロ ース)、○豆腐、凍り豆腐	ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、はたけ しめじ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、 しょうが
02	牛乳	肉味噌スパゲッティ 切干大根のサラダ キャベツスープ 牛乳	鮭の香りごはん お茶	577.8(442.7) 25.4(19.7)	マカロニ・スパゲッティ、○七 分つき米、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、米 みそ(赤色辛みそ)、○さけ (塩)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 きゅうり、切り干しだいこん、しょうが、ほ うれん草、三つ葉
03	牛乳	豚肉の味噌丼 ブロッコリーのオカカ和え ワカメスープ	ツナサンド 牛乳	605.0(435.3) 26.4(19.5)	米、○食パン、○マヨネーズ (スプレッド)、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉、○ツナ 油漬缶、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チン ゲンサイ、ピーマン、カットわかめ
05	牛乳	ごはん はんぺんのチーズフライ ひじきの炒り煮 なすの味噌汁	焼きそば お茶	562.9(471.1) 20.1(17.5)	米、○焼きそばめん、パン 粉、小麦粉、油、砂糖	はんぺん、○豚肉(ばら)、チー ズ、米みそ、油揚げ、卵、○牛 乳	○キャベツ、なす、○にんじん、にんじ ん、○ピーマン、ねぎ、いんげん、ひじ き
06	牛乳	ロールパン カジキの地中海ソテー かぼちゃのサラダ かぶのスープ 牛乳	雑炊 お茶	608.4(484.9) 27.7(22.8)	ロールパン、○米、片栗粉、 マヨネーズ、油、砂糖、○砂 糖	牛乳、かじき、○鶏もも肉、無 塩バター、○牛乳	かぼちゃ、かぶ、きゅうり、○はくさい、 ○だいこん、かぶ・葉、○にんじん、干 しぶどう、しょうが
07	牛乳	カレーうどん キャベツの甘酢和え りんご	じゃが芋のみたらしもち 牛乳	550.1(421.7) 22.9(18.0)	ゆでうどん、○じゃがいも、○ 片栗粉、○砂糖、砂糖、油、 じゃがいも	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身 付)、○牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 しめじ、きゅうり、ねぎ、いんげん、しょ うが
08	牛乳	ごはん 納豆のおとし揚げ 中華風大根サラダ 里芋の味噌汁 みかん	野菜ポッキー 牛乳	636.1(495.8) 20.1(16.3)	米、さといも、○小麦粉、米 粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、納豆、ハム、米みそ (淡色辛みそ)、○無塩バ ター、○牛乳 卵	みかん(早生)、だいこん、コーン缶、 きゅうり、○にんじん、にんじん、ねぎ、 ○ほうれん草
09	牛乳	ごはん 鮭のもみじ焼き 厚揚げと豚肉の煮物 わかめの味噌汁	りんごとチーズのケーキ 牛乳	670.0(530.6) 33.7(27.0)	米、○小麦粉、マヨネーズ、 ○砂糖、砂糖、油	○牛乳、さけ、生揚げ、豚肉 (ばら)、○チーズ、○卵、米み そ○無塩バター、煮干し、○牛 乳	たまねぎ、○りんご、にんじん、ねぎ、 いんげん、わかめ(乾)
10	牛乳	味噌煮込みうどん かぼちゃの甘煮 パナナ	肉そぼろおにぎり お茶	459.1(404.2) 17.4(16.4)	ゆでうどん、○米、砂糖、○砂 糖	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ、○鶏ひき 肉、かつお節	かぼちゃ、パナナ、はくさい、ねぎ、に んじん
12	牛乳	ごはん 鶏の生姜煮 ブロッコリーのごま酢和え 白菜の味噌汁	ピザトースト 牛乳	623.8(471.0) 31.7(22.3)	米、○食パン、砂糖、ごま	○牛乳、鶏手羽元、○とろける チーズ、米みそ、○ハム、いわ し(煮干し)、○牛乳	はくさい、ブロッコリー、にんじん、○た まねぎ、○ピーマン、しょうが
13	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え 沢煮わん	さくさく人參クッキー 牛乳	664.8(531.9) 28.8(23.5)	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、すりごま、○ごま、片栗 粉、油	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、○無 塩バター、豚肉(もも)、ちくわ、 ○牛乳	ほうれん草、にんじん、だいこん、しら たき、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、○に んじん、さやえんどう、干しいたけ、 しょうが
14	牛乳	ぶどうばん 白菜のグラタン もやしのカレー風味サラダ かぼちゃのスープ	きな粉ポテト 牛乳	586.9(460.6) 23.5(18.8)	ぶどうパン、○さつまいも、小 麦粉、○砂糖、パン粉、油、 砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、無塩 バター、ピザ用チーズ、○きな 粉、○牛乳	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん
15	牛乳	味噌ラーメン 豆腐のキッシュ りんご	ひじきと大豆のチャーハン チーズ お茶	530.1(432.1) 25.3(21.0)	生中華めん、○米、油、○ 油、○ごま油、○砂糖	豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、 米みそ○チーズ、○焼き豚、○た いざ(乾)、粉チーズ、○牛乳	りんご、もやし、チンゲンサイ、こまつ な、コーン缶、にんじん、ねぎ、たま ねぎ、○こまつな、エリンギ、○ねぎ、○ ひじき
16	牛乳	ごはん 真砂揚げ 白菜のゆずあえ 大根の味噌汁 みかん	手作りウインナーパン 牛乳	591.8(458.5) 26.8(19.7)	米、○小麦粉、片栗粉、砂 糖、油	○牛乳、豆腐、鶏ひき肉、え び、卵、ウインナー、米みそ、 煮干し、しらす干し、無塩バ ター	みかん(早生)、はくさい、だいこん、に んじん、ねぎ、ゆず果皮、ひじき
17	牛乳	ベジタブルピラフ コールスローサラダ トマトスープ	コーンフレーク 牛乳	497.7(385.0) 14.3(12.0)	米、○コーンフレーク、マヨ ネーズ、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、ウインナー、 無塩バター	キャベツ、トマト、レタス、ミックスベジタ ブル(冷凍)、マッシュルーム缶、たま ねぎ、きゅうり、にんじん
19	牛乳	ごはん カレイの煮つけ 炒りなます 豆腐の味噌汁 りんご	グラムチャウダー クラッカー お茶	594.4(500.4) 31.0(26.3)	米、○じゃがいも、砂糖、○小 麦粉、ごま油、ごま	○牛乳、かれい、絹ごし豆腐、 あさり水煮○鶏肉、米みそ○無 塩バター、煮干し、○牛乳	りんご、○たまねぎ、にんじん、ごぼう、 しらたき、○にんじん、○いんげん、ね ぎ、いんげん、しょうが、○パセリ
20	牛乳	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ ワカメスープ	卵サンド 牛乳	617.2(485.1) 26.1(20.5)	米、○食パン、はるさめ(緑 豆)、砂糖、○マヨネーズ、 油、ごま油、ごま(乾)、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、○ 牛乳	きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、たけの こ(ゆで)、にんじん、ピーマン、カット わかめ、○パセリ、しょうが
21	牛乳	(幼児)チキンライス 洋風ずし チューリップのから揚げ ミートボ ール ウインナー マカロニサラダ トマトスープ デザート (乳児)チキンライス チューリップのから揚げ マカロニサラダ トマトスープ デザート	クリスマスケーキ お茶	726.4(513.1) 27.3(16.9)	米、砂糖、ホットケーキミックス 油、	○牛乳、鶏肉、豚ひき肉、 無塩バター、焼き豚、生クリ ム、卵	トマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、 ブロッコリー、ココア、果物、パプリカ
22	牛乳	とん汁うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	キンパ お茶	526.7(411.7) 19.2(16.4)	ゆでうどん、○米、さといも、 砂糖、○砂糖、○ごま油、○ ごま	豚肉(肩)、米みそ、○豚肉、あ ずき、○凍り豆腐、○米みそ (淡色辛みそ)、○牛乳	みかん、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、 ○にんじん、ねぎ、まいたけ、○いん げん、○たくあん、○にんにく、○焼き のり
23	牛乳	ごはん さばのおろし煮 変わりきんぴら 白菜の味噌汁	おからと人参のパンケーキ 牛乳	606.0(490.1) 28.4(23.2)	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、ごま、油	○牛乳、さば、○卵、○おか ら、さつま揚げ、米みそ、いわ し(煮干し)、○無塩バター、○ 牛乳	だいこん、はくさい、ごぼう、にんじん、 板こんにやく、いんげん、○にんじん、 しょうが
24	牛乳	マーボー丼 もやしのサラダ キャベツスープ	きなこサンド 牛乳	621.6(452.1) 23.6(17.7)	米、○食パン、油、砂糖、○ 砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、 豚ひき肉、○無塩バター、米み そ(淡色辛みそ)、○きな粉	キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、たま ねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが
26	牛乳	ごはん 豚肉の野菜巻き さつまいもと切り昆布の煮物 おふとねぎの味噌汁	チーズビスケット 牛乳	568.0(453.0) 25.7(20.3)	米、さつまいも、○小麦粉、砂 糖、焼ふ(車ふ)、油	○牛乳、豚肉(もも)、○チー ズ、米みそ(淡色辛みそ)、い わし(煮干し)、かつお節、○牛 乳	いんげん、ねぎ、にんじん、刻みこん ぶ
27	牛乳	食パン タンドリーフィッシュ マセドアンサラダ 青梗菜のスープ	すいとん みかん お茶	577.6(418.2) 28.7(22.1)	食パン、じゃがいも、○小麦 粉、マヨネーズ、マーガリン○ なごいも、砂糖	牛乳、かじき、○鶏肉(もも皮な し)、ハム(ボンレス)、ヨーグルト (無糖)、○牛乳	○みかん(早生)、○はくさい、チンゲ ンサイ、○ねぎ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、○にんじん、○しめじ、しょ うが
28	牛乳	ごはん チキンおからナゲット キャベツのじゃこドレッシングあえ もやしの味噌汁	パンプディング 牛乳	647.3(508.5) 29.6(23.0)	米、○食パン、○砂糖、マヨ ネーズ、小麦粉、油、ごま油、 砂糖	○牛乳、鶏むね肉、○卵、卵、 おから、米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し、○牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、に んにく、しょうが

※ 乳児には毎食食時に果物がついています。
※ 21日クリスマス会・誕生会

※ 22日 冬至

今年もいよいよ最後の月となりますね。何かとイベントごとが多く食事も楽しみの一つとな
りますが、子ども達には食べ物による窒息事故に十分気をつけましょう。危険な食べ物(ミニ
マトやぶどう、ナッツ、もちなど)や食べ方(立ち歩いて食べる、遊びながら食べる、つめ込み
過ぎなど)を再度よく確認しましょう。また、初めての食材や生ものを食べる機会もあるかもし
れません。アレルギーや食中毒の心配があるので、初めての食材は慎重に食べ過ぎず、生
ものは明確に何歳から食べてもいいということはありますが、乳児のうちは控えた方が安心
です。お子さんの様子を見ながらすすめていきましょう。食卓と一緒に囲み、楽しい時間を

今月のレシピ紹介

※チキンおからナゲット
フライパンで揚げ焼きで作ります。おからでボリューム感と栄養もアップする人気のメ
ニューです。
①ひき肉(鶏むね肉)、おから、卵、マヨネーズ、塩、こしょう、にんにく(すりおろし)、
しょうが(絞り汁)をよく練り、ナゲット型にする。
②フライパンで多めの油で焼く。



