給食だより

2023年12月号

四條畷すみれ保育園

※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 ＋ 幼児食の焼きざみになります。

お弁当食

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				栄養価
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
1	金	10時	牛乳	牛乳				エ 529 kcal た 21.2 g 脂 20.9 g 食塩 1.4 g
		昼食	玄米ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのナムル 豆腐の味噌汁 チーズ（乳児）	鶏肉 豆腐・味噌 棒チーズ	しょうが・にんにく ブロッコリー・もやし・コーン 玉ねぎ・ねぎ	精白米・玄米 片栗粉・なたね油 砂糖・ごま油	塩・濃口醤油 濃口醤油・中華味 だし汁	
		3時	牛乳 果物（りんご） アンパンマンせんべい・いりこ	牛乳 いりこ	りんご		アンパンマンソフトせんべい	
2	土	10時	牛乳	牛乳				エ 433 kcal た 14.7 g 脂 14.7 g 食塩 0.8 g
		昼食	豚ねぎチャーハン チンゲン菜のスープ 果物（りんご）	豚肉	きくらげ・玉ねぎ・人参・ねぎ 玉ねぎ・チンゲン菜 りんご	精白米・なたね油	中華味・濃口醤油 中華味・塩	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			おやつ	
4	月	10時	牛乳	牛乳				エ 588 kcal た 20.0 g 脂 19.9 g 食塩 1.9 g
		昼食	ハヤシライス ブロッコリーのごま和え わかめスープ 果物（オレンジ） チーズ（乳児）	牛肉 竹輪 棒チーズ	玉ねぎ・しめじ・人参・トマト缶 ブロッコリー・人参 干わかめ・玉ねぎ オレンジ	精白米・なたね油・三温糖 白ごま・三温糖 白ごま	ハヤシルー・水 濃口醤油 中華味・だし汁	
		3時	牛乳 コーンフレークバー・レーズン	牛乳	レーズン	コーンフレーク・なたね油	マシュマロ	
5	火	10時	牛乳	牛乳				エ 579 kcal た 25.8 g 脂 16.9 g 食塩 3.5 g
		昼食	玄米ご飯 梅干し さわらの煮付け きゅうりとささみの和え物 じゃが芋とあげの味噌汁 バナナ（乳児）	サワラ 鶏肉 うすあげ・味噌	梅干し きゅうり・もやし・人参 小松菜・玉ねぎ バナナ	精白米・玄米 三温糖 三温糖・ごま油 じゃが芋	濃口醤油・みりん・だし汁 淡口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 五平もち・カミカミ昆布	牛乳 味噌	とろべー	精白米・白ごま	みりん	
6	水	10時	牛乳	牛乳				エ 481 kcal た 18.3 g 脂 15.8 g 食塩 1.4 g
		昼食	もちつき 豚汁 果物（みかん） チーズ（乳児）	きなこ 豚肉・うすあげ・味噌 棒チーズ	大根・あずき 大根・ごぼう・人参・ねぎ みかん	もち米・上白糖 小芋	だし汁	
		3時	牛乳 レーズン蒸しパン・いりこ	牛乳 豆乳・いりこ	レーズン	米粉ホットケーキミックス・砂糖・なたね油		
7	木	10時	牛乳	牛乳				エ 455 kcal た 19.7 g 脂 13.3 g 食塩 2.4 g
		昼食	玄米ご飯 豚肉となすの炒め物 酢ごぼう きのこの味噌汁 バナナ（乳児）	豚肉 味噌	玉ねぎ・人参・なすび・三度豆 ごぼう 玉ねぎ・えのき・干わかめ・ねぎ バナナ	精白米・玄米 なたね油・三温糖 白ごま	中華味・濃口醤油 濃口醤油・みりん・酢・だし汁 だし汁	
		3時	牛乳・豆乳スープ・レーズン	豆乳	人参・玉ねぎ・レーズン	じゃがいも	水・コンソメ・塩	
8	金	10時	牛乳	牛乳				エ 607 kcal た 21.0 g 脂 22.2 g 食塩 2.0 g
		昼食	玄米ご飯 チキンカツ フルーツサラダ じゃが芋の味噌汁 チーズ（乳児）	鶏肉 味噌 棒チーズ	キャベツ・レーズン・パイン缶・みかん缶・りんご 玉ねぎ・ねぎ	精白米 片栗粉・コーンフレーク・なたね油 マヨドレ じゃが芋	玄米 塩・ウスターソース・ケチャップ 塩 だし汁	
		3時	牛乳 果物（バナナ） いりこ・ぼたぼたやき	牛乳 いりこ	バナナ		ぼたぼた焼き	
9	土	10時	牛乳	牛乳				エ 453 kcal た 15.0 g 脂 17.4 g 食塩 1.1 g
		昼食	焼肉ピラフ じゃが芋のスープ 果物（オレンジ）	牛肉	干しいたけ・ミックスベジタブル・玉ねぎ 干わかめ・きくらげ・玉ねぎ オレンジ	精白米・砂糖・なたね油 じゃが芋	塩・コショー・濃口醤油 コンソメ・濃口醤油・水	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			おやつ	
11	月	10時	牛乳	牛乳				エ 621 kcal た 24.4 g 脂 24.8 g 食塩 2.0 g
		昼食	チキンカレー フラワーサラダ ゆで卵 チーズ（乳児）	鶏肉 玉子 棒チーズ	玉ねぎ・人参・グリンピース カリフラワー・ブロッコリー・レーズン・みかん缶・人参	精白米・じゃが芋・なたね油 三温糖・なたね油	カレールー・塩・コショー・水 濃口醤油・酢	
		3時	牛乳 豆乳あべかわ・いりこ	牛乳 豆乳・きな粉・いりこ		砂糖・片栗粉		
12	火	10時	牛乳	牛乳				エ 551 kcal た 18.5 g 脂 15.3 g 食塩 3.4 g
		昼食	わかめご飯 梅干し 鶏じゃが 野菜のピクルス風 ほうれん草とあげの味噌汁 バナナ（乳児）	鶏肉 うすあげ・味噌	炊き込みわかめ 梅干し 玉ねぎ・人参・糸コンニャク・グリンピース 大根・りんご・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ バナナ	精白米 じゃが芋・三温糖・なたね油 砂糖	濃口醤油・みりん・だし汁 味ぽん だし汁	
		3時	牛乳 ひじきおにぎり・カミカミ昆布	牛乳	人参・ひじき・とろべー	精白米・三温糖・白ごま	濃口醤油・みりん	
13	水	10時	牛乳	牛乳				エ 546 kcal た 21.2 g 脂 15.5 g 食塩 1.8 g
		昼食	☆郷土料理（青森） バラ焼き丼 キャベツの甘酢和え けの汁 チーズ（乳児）	牛乳 豚肉 うすあげ・味噌 棒チーズ	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・コーン・きゅうり 人参・大根・ごぼう・干しいたけ・コンニャク	精白米・上白糖 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん 酢・淡口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 りんご蒸しパン・レーズン	牛乳	りんご・レーズン	小麦粉・上白糖	ベーキングパウダー	
14	木	10時	牛乳	牛乳				エ 553 kcal た 20.8 g 脂 14.5 g 食塩 2.4 g
		昼食	さつまいもご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め はりはり漬け わかめのすまし汁 バナナ（乳児）	豚肉・厚揚げ・味噌	玉ねぎ・人参・三度豆 千切り大根・塩昆布・きゅうり・人参 干わかめ・玉ねぎ・干しいたけ・みつば バナナ	精白米・さつまいも なたね油・三温糖・片栗粉 白ごま・砂糖	塩 料理酒・濃口醤油 酢・淡口醤油 淡口醤油・みりん・塩・だし汁	
		3時	牛乳	牛乳	人参・ねぎ	米粉・ごま油・砂糖	塩・水・濃口醤油・酢	

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				栄養価
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
15	金	10時	牛乳	牛乳				エ 487 kcal た 20.7 g 脂 14.1 g 食塩 2.9 g
		昼食	玄米ご飯 白身魚の竜田揚げおろしあんかけ ブロッコリーのナムル コンソメスープ チーズ（乳児）	ホキ ウイニー 棒チーズ	しょうが・大根 ブロッコリー・赤パプリカ・コーン キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ	精白米・玄米 片栗粉・なたね油・上白糖 砂糖・ごま油	濃口醤油・水・片栗粉 濃口醤油・中華味 コンソメ・塩	
		3時	牛乳 フルーツポンチ・カミカミ昆布	牛乳	とろべー・アップルジュース・りんご・バナナ・パイン缶・みかん缶			
16	土	10時	豆乳	豆乳				エ 464 kcal た 20.4 g 脂 13.4 g 食塩 1.5 g
		昼食	具だくさん炊き込みご飯 ブロッコリーと人参のおかか和え 玉ねぎの味噌汁	竹輪・鶏肉 花かつお 味噌	人参・コンニャク・干しいたけ・きぬさや ブロッコリー・人参 玉ねぎ・干わかめ	精白米 三温糖	濃口醤油・みりん・塩・だし汁 濃口醤油 だし汁	
		3時	豆乳 おやつ（アレルゲンフリー）	豆乳			おやつ	
18	月	10時	牛乳	牛乳				エ 450 kcal た 23.1 g 脂 14.0 g 食塩 2.7 g
		昼食	玄米ご飯 赤魚の照り焼き 白菜ととりんごのサラダ 豚汁 チーズ（乳児）	赤魚 豚肉・うすあげ・味噌 棒チーズ	しょうが 白菜・人参・レーズン・きゅうり・りんご 大根・ごぼう・人参・ねぎ	精白米・玄米 三温糖・片栗粉 なたね油・上白糖 なたね油	みりん・濃口醤油 酢・淡口醤油 だし汁	
		3時	牛乳・豆乳スープ・昆布	牛乳・豆乳	人参・玉ねぎ・とろべー	じゃがいも	水・コンソメ・塩	
19	火	10時	牛乳	牛乳				エ 522 kcal た 18.6 g 脂 20.6 g 食塩 2.0 g
		昼食	玄米ご飯 チャプチェ ポテトサラダ きのこスープ バナナ（乳児）	豚ミンチ ツナ缶	キャベツ・ピーマン・人参 ミックスベジタブル しめじ・えのき・玉ねぎ・ねぎ バナナ	精白米・玄米 緑豆春雨・ごま油・砂糖 じゃが芋・マヨドレ	塩・濃口醤油・料理酒 塩 コンソメ・淡口醤油	
		3時	牛乳 のり塩ポップコーン・果物（オレンジ）	牛乳	ポップコーン豆・あおのり・オレンジ	なたね油	塩	
20	水	10時	牛乳	牛乳				エ 520 kcal た 20.7 g 脂 20.4 g 食塩 1.8 g
		昼食	玄米ご飯 筑前煮 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁 チーズ（乳児）	鶏肉 竹輪 豆腐・味噌 棒チーズ	大根・レンコン・人参・ごぼう・コンニャク・きぬさや 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	精白米・玄米 なたね油・三温糖 三温糖・白ごま	料理酒・濃口醤油・みりん・だし汁 濃口醤油 だし汁	
		3時	牛乳 ピザ風マフィン・いりこ	牛乳 ツナ缶・いりこ	パセリ	米粉ホットケーキミックス・なたね油・マヨドレ	水・塩・ケチャップ	
21	木	10時	牛乳	牛乳				エ 638 kcal た 24.0 g 脂 17.8 g 食塩 1.7 g
		昼食	玄米ご飯 納豆かきあげ 三色酢の物 ビーフンスープ バナナ（乳児）	納豆・竹輪	人参・玉ねぎ・コーン もやし・きゅうり・人参 干しいたけ・玉ねぎ・チンゲン菜 バナナ	精白米・玄米 さつまいも・片栗粉・なたね油 上白糖・白ごま ビーフン	水・塩・濃口醤油 酢・淡口醤油 中華味	
		3時	牛乳 じゃこマヨおやき・カミカミ昆布	牛乳 ちりめん	とろべー	精白米・白ごま・マヨドレ	濃口醤油	
22	金	10時	牛乳	牛乳				エ 632 kcal た 20.5 g 脂 24.5 g 食塩 3.3 g
		昼食	菜めしご飯 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ 塩ゆで野菜 きのこスープ オレンジ・ゼリー チーズ（乳児）	鶏肉 棒チーズ	菜めし キャベツ・人参・コーン・レーズン ブロッコリー しめじ・えのき・玉ねぎ・人参・パセリ オレンジ	精白米 三温糖・片栗粉 マヨドレ	濃口醤油・みりん 塩 塩 コンソメ・塩 いちごゼリー	
		3時	牛乳 クリスマスケーキ・レーズン	牛乳 豆乳	バナナ・いちご・もも缶・みかん缶・パイン缶レーズン	米粉ホットケーキミックス・なたね油	粉糖	
23	土	10時	牛乳	牛乳				エ 463 kcal た 19.4 g 脂 16.5 g 食塩 1.2 g
		昼食	豚きのこ丼 小松菜の味噌汁 果物（オレンジ）	豚肉 うすあげ・味噌	人参・玉ねぎ・しめじ・ねぎ 小松菜・玉ねぎ オレンジ	精白米	だし汁・塩・料理酒・濃口醤油・みりん だし汁	
		3時	牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛乳			おやつ	
25	月	10時	牛乳	牛乳				エ 620 kcal た 21.0 g 脂 21.0 g 食塩 2.3 g
		昼食	大豆そぼろカレー ぽりぽりサラダ フルーツポンチ チーズ（乳児）	大豆水煮・豚ミンチ 棒チーズ	玉ねぎ・人参・グリンピース 千切り大根・きゅうり・コーン・人参 りんご・バナナ・パイン缶・みかん缶	精白米・じゃが芋・なたね油 三温糖・ごま油・白ごま	カレールー・塩・水 濃口醤油・酢	
		3時	牛乳 みたらし団子・いりこ	牛乳 豆腐・いりこ		白玉粉・砂糖・片栗粉	濃口醤油・みりん・水	
26	火	10時	牛乳	牛乳				エ 584 kcal た 20.2 g 脂 20.5 g 食塩 2.0 g
		昼食	チキンピラフ じゃこピーマン炒め ウインナー入り春雨スープ チーズ（乳児）	鶏肉 ちりめん・ツナ缶缶 ウイニー 棒チーズ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ピーマン・人参 キャベツ・人参	精白米・なたね油 ごま油・白ごま 緑豆春雨・白ごま	塩・コンソメ 濃口醤油・みりん コンソメ	
		3時	牛乳 果物（オレンジ） いもけんぴ・レーズン	牛乳	オレンジ レーズン	いもけんぴ		
27	水	10時	豆乳	豆乳				エ 200 kcal た 8.1 g 脂 7.8 g 食塩 0.8 g
		昼食	お弁当日					
		3時	豆乳 アンパンマンせんべい ぼたぼた焼き	豆乳			アンパンマンソフトせんべい ぼたぼた焼き	
28	木	10時	豆乳	豆乳				エ 189 kcal た 7.9 g 脂 8.8 g 食塩 0.7 g
		昼食	お弁当日					
		3時	豆乳 豊たべよ ソフトサラダせんべい	豆乳			豊食べよ ソフトサラダ	

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。
☆マヨドレとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】です。クールアガーとは【海藻由来の寒天】です。
★土曜日のおやつは牛乳と菓製品菓子になります。
☆給食で初めて食べる食材がないように、あらかじめご自宅でお試しいただくようご協力お願い致します。