# 令和5年12月　献立表

吹田市立保育園
はぎのきこども園
いずみ小規模園

3歳以上児/3歳未満児

| 日 | 曜 | 朝のおやつ | 昼食 | 午後のおやつ | 使用食品 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 牛乳 お子様せんべい | ごはん<br>そぼろごはん<br>みそ汁 | 牛乳<br>ココア蒸しパン | ◆牛乳、お子様せんべい　◆精白米／鶏ミンチ、たまねぎ、人参、三温糖、濃口しょうゆ、油、太もやし、ほうれん草、コーン缶（粒）／さつまいも、たまねぎ、えのきだけ、みそ、けずり節　◆牛乳／小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、純ココア、白ざとう、水、油 |
| 2 | 土 | 牛乳 お菓子 | 五目ラーメン<br>南瓜の煮つけ | 牛乳<br>くだもの<br>お菓子 | ◆牛乳、お菓子　◆中華そば、豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、青ねぎ、丸鶏がらｽｰﾌﾟ、塩・こしょう、ごま油、薄口しょうゆ／南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、だし昆布　◆牛乳／くだもの／お菓子 |
| 4 | 月 | 牛乳 ﾙｳﾞｧﾝｸﾗｼｶﾙ | ごはん<br>炒り鶏<br>みそ汁 | 牛乳<br>みかん<br>ポップコーン | ◆牛乳、ルヴァンクラシカル　◆精白米／鶏肉、ちくわ ※卵不使用、じゃがいも、人参、れんこん、こんにゃく、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節、油／かぶ、かぶの葉、みそ、けずり節　◆牛乳／みかん／ﾎﾟｯﾌﾟｺｰﾝ用とうもろこし、塩、油 |
| 5 | 火 | 牛乳 ハイハイン<br> | ロールパン（3～5歳ｸﾗｽ）<br>カレーうどん<br>お浸し | 牛乳<br>もちもちパン | ◆牛乳、ハイハイン　◆ロールパン／うどん、豚肉、青梗菜、たまねぎ、人参、うす揚、けずり節、カレールウ、カレー粉、濃口しょうゆ、片栗粉／きゅうり、濃口しょうゆ　◆牛乳／白玉粉、牛乳、油、塩、チーズ（ピザ用） |
| 6 | 水 | 牛乳 マンナ | ごはん<br>ぶりの照焼<br>煮びたし<br>かき玉汁 | 牛乳<br>ふかしいも | ◆牛乳、マンナ　◆精白米／ぶり、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、油／小松菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節／卵、たまねぎ、豆苗、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／さつまいも |
| 7 | 木 | 牛乳 ハイハイン（野菜） | ごはん<br>はくさい鍋<br>いとこ煮 | 牛乳<br>ゆず蒸しパン | ◆牛乳、ハイハイン（野菜）　◆精白米／豚肉、豆腐、白菜、たまねぎ、人参、水菜、生しいたけ、けずり節、薄口しょうゆ／南瓜、小豆、三温糖、濃口しょうゆ　◆牛乳／小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、白ざとう、ゆず、水 |
| 8 | 金 | 牛乳 ベビーせんべい | 食パン<br>鮭のハーブ焼<br>ひじきのサラダ<br>キャベツのスープ | 牛乳<br>りんご<br>味しらべ | ◆牛乳、ベビーせんべい　◆食パン／生さけ、濃口しょうゆ、みりん、バジル／ひじき、濃口しょうゆ、きゅうり、コーン缶（粒）、白ざとう、薄口しょうゆ、ごま油、酢／キャベツ、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／りんご／味しらべ |
| 9 | 土 | 牛乳 お菓子 | あんかけうどん<br>さつまいもの煮つけ | 牛乳<br>くだもの<br>お菓子 | ◆牛乳、お菓子　◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ、片栗粉／さつまいも、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節　◆牛乳／くだもの／お菓子 |
| 11 | 月 | 牛乳 ベビーせんべい | 黒糖パン<br>米粉のクリームシチュー<br>お浸し | 牛乳<br>ツナおにぎり | ◆牛乳、ベビーせんべい　◆黒糖パン／鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、油、塩・こしょう、バター、牛乳、ｺﾝｿﾒﾁｷﾝ、米の粉／ブロッコリー、濃口しょうゆ　◆牛乳／精白米、ツナフレーク、濃口しょうゆ |
| 12 | 火 | 牛乳 ハイハイン | ごはん<br>鯖のみそ煮<br>切干大根のナムル<br>清汁 | 牛乳<br>ロールサンド | ◆牛乳、ハイハイン　◆精白米／生さば、みそ、三温糖／切干大根、きゅうり、人参、三温糖、薄口しょうゆ、塩、ごま油、酢／おつゆふ、たまねぎ、わかめ、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／ロールパン、ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ、たまねぎ、ケチャップ、塩・こしょう、油 |
| 13 | 水 | 牛乳 ﾙｳﾞｧﾝｸﾗｼｶﾙ | ごはん<br>かす汁<br>いそべあえ | 牛乳<br>みかん<br>麩ラスク | ◆牛乳、ルヴァンクラシカル　◆精白米／豚肉、大根、里芋、人参、こんにゃく、うす揚、青ねぎ、酒かす　、みそ、けずり節／青梗菜、人参、きざみのり、濃口しょうゆ　◆牛乳／みかん／おつゆふ、白ざとう、バター |
| 14 | 木 | 牛乳 お子様せんべい | ソフトフランス<br>たつた揚<br>煮びたし<br>豆腐のスープ | 牛乳<br>りんご<br>新潟仕込み　こだわりの塩味 | ◆牛乳、お子様せんべい　◆ソフトフランス／キングフィレ、土生姜、濃口しょうゆ、片栗粉、油／白菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節／豆腐、たまねぎ、しめじ、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／りんご／新潟仕込み こだわりの塩味 |

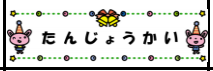
◇ **献立内容は予定ですので、変更になることがあります。**

◇ **初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。**

# 令和5年12月　献立表

吹田市立保育園
はぎのきこども園
いずみ小規模園

3歳以上児/3歳未満児

| 日 | 曜 | 朝のおやつ | 昼食 | 午後のおやつ | 使用食品 |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 | 金 | 牛乳 ハイハイン（野菜）<br>  | チキンライス<br>ツナあえ<br>レタスのスープ | 牛乳<br>いちごジャムケーキ | ◆牛乳、ハイハイン（野菜）　◆精白米、鶏肉、たまねぎ、人参、コーン缶（粒）、油、丸鶏がらｽｰﾌﾟ、ケチャップ、塩・こしょう／ブロッコリー、ツナフレーク、濃口しょうゆ／レタス、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、白ざとう、いちごジャム、卵、バター、油、牛乳 |
| 16 | 土 | 牛乳 お菓子 | 五目ラーメン<br>南瓜の煮つけ | 牛乳<br>くだもの<br>お菓子 | ◆牛乳、お菓子　◆中華そば、豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、青ねぎ、丸鶏がらｽｰﾌﾟ、塩・こしょう、ごま油、薄口しょうゆ／南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、だし昆布　◆牛乳／くだもの／お菓子 |
| 18 | 月 | 牛乳 ﾙｳﾞｧﾝｸﾗｼｶﾙ | ごはん<br>炒り鶏<br>みそ汁 | 牛乳<br>みかん<br>ポップコーン | ◆牛乳、ルヴァンクラシカル　◆精白米／鶏肉、ちくわ ※卵不使用、じゃがいも、人参、れんこん、こんにゃく、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節、油／かぶ、かぶの葉、みそ、けずり節　◆牛乳／みかん／ﾎﾟｯﾌﾟｺｰﾝ用とうもろこし、塩、油 |
| 19 | 火 | 牛乳 ハイハイン | ロールパン（3～5歳ｸﾗｽ）<br>カレーうどん<br>お浸し | 牛乳<br>もちもちパン | ◆牛乳、ハイハイン　◆ロールパン／うどん、豚肉、青梗菜、たまねぎ、人参、うす揚、けずり節、カレールウ、カレー粉、濃口しょうゆ、片栗粉／きゅうり、濃口しょうゆ　◆牛乳／白玉粉、牛乳、油、塩、チーズ（ピザ用） |
| 20 | 水 | 牛乳 ベビーせんべい<br> | 人参パン<br>鶏肉のから揚<br>花野菜のお浸し<br>豆乳クリームスープ | 牛乳<br>りんご<br>お米deｸﾘｽﾏｽﾁｮｺｹｰｷ | ◆牛乳、ベビーせんべい　◆人参パン／鶏もも肉、塩・こしょう、濃口しょうゆ、片栗粉、油／ブロッコリー、カリフラワー、濃口しょうゆ／コーン缶（粒ｸﾘｰﾑ）、じゃがいも、たまねぎ、豆乳、ｺﾝｿﾒﾁｷﾝ、塩・こしょう、米の粉、パセリ　◆牛乳／りんご／お米deｸﾘｽﾏｽﾁｮｺｹｰｷ |
| 21 | 木 | 牛乳 マンナ | ごはん<br>ぶりの照焼<br>煮びたし<br>かき玉汁 | 牛乳<br>ふかしいも | ◆牛乳、マンナ　◆精白米／ぶり、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、油／小松菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節／卵、たまねぎ、豆苗、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／さつまいも |
| 22 | 金 | 牛乳 ハイハイン（野菜） | ごはん<br>はくさい鍋<br>いとこ煮 | 牛乳<br>ゆず蒸しパン | ◆牛乳、ハイハイン（野菜）　◆精白米／豚肉、豆腐、白菜、たまねぎ、人参、水菜、生しいたけ、けずり節、薄口しょうゆ／南瓜、小豆、三温糖、濃口しょうゆ　◆牛乳／小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、白ざとう、ゆず、水 |
| 23 | 土 | 牛乳 お菓子 | あんかけうどん<br>さつまいもの煮つけ | 牛乳<br>くだもの<br>お菓子 | ◆牛乳、お菓子　◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ、片栗粉／さつまいも、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節　◆牛乳／くだもの／お菓子 |
| 25 | 月 | 牛乳 ベビーせんべい | 黒糖パン<br>米粉のクリームシチュー<br>お浸し | 牛乳<br>ツナおにぎり | ◆牛乳、ベビーせんべい　◆黒糖パン／鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、油、塩・こしょう、バター、牛乳、ｺﾝｿﾒﾁｷﾝ、米の粉／ブロッコリー、濃口しょうゆ　◆牛乳／精白米、ツナフレーク、濃口しょうゆ |
| 26 | 火 | 牛乳 ハイハイン | ごはん<br>鯖のみそ煮<br>切干大根のナムル<br>清汁 | 牛乳<br>ロールサンド | ◆牛乳、ハイハイン　◆精白米／生さば、みそ、三温糖／切干大根、きゅうり、人参、三温糖、薄口しょうゆ、塩、ごま油、酢／おつゆふ、たまねぎ、わかめ、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／ロールパン、ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ、たまねぎ、ケチャップ、塩・こしょう、油 |
| 27 | 水 | 牛乳 ﾙｳﾞｧﾝｸﾗｼｶﾙ | ごはん<br>かす汁<br>いそべあえ | 牛乳<br>みかん<br>麩ラスク | ◆牛乳、ルヴァンクラシカル　◆精白米／豚肉、大根、里芋、人参、こんにゃく、うす揚、青ねぎ、酒かす　、みそ、けずり節／青梗菜、人参、きざみのり、濃口しょうゆ　◆牛乳／みかん／おつゆふ、白ざとう、バター |
| 28 | 木 | 牛乳 お子様せんべい | ごはん<br>そぼろごはん<br>みそ汁 | 牛乳<br>りんご<br>味しらべ | ◆牛乳、お子様せんべい　◆精白米／鶏ミンチ、たまねぎ、人参、三温糖、濃口しょうゆ、油、太もやし、ほうれん草、コーン缶（粒）／さつまいも、たまねぎ、えのきだけ、みそ、けずり節　◆牛乳／りんご／味しらべ |

【園での一人当たりの栄養量（土曜を除く）】

| 12月 | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg |
|---|---|---|---|---|---|
| 3歳以上児 | 目標量 | 561 | 18.2～28.0 | 12.5～18.7 | 260 |
| | 平均栄養量 | 545 | 19.7 | 16.8 | 278 |
| 3歳未満児 | 目標量 | 471 | 15.3～23.5 | 10.5～15.7 | 220 |
| | 平均栄養量 | 470 | 16.8 | 14.7 | 263 |