



令和5年12月 献立表



認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
1 金	バターロール ミートオムレツ マカロニサラダ お楽しみゼリー クリームシチュー 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎焼きそば	エネルギー 522kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.2g 炭水化物 68.2g 塩分 1.5g	15 金	もち かきたまにゆづ麺 フルーツヨーグルト 麦茶	○鉄分強化ウエハース ◎青のりポテト	エネルギー 599kcal たんぱく質 20.7g 脂質 9.3g 炭水化物 114.7g 塩分 1.5g
4 月	醤油ラーメン キャベツとウインナーのソテー しゅうまい みかん 牛乳	○お野菜せんべい ◎りんご米粉ケーキ	エネルギー 614kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.7g 炭水化物 94.6g 塩分 1.8g	18 月	ご飯 ミートボールのケチャップあん ほうれん草と人参おかか和え 大学芋 味噌汁(キャベツ、さつまあげ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎バナナ米粉ケーキ	エネルギー 594kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.3g 炭水化物 94.1g 塩分 1.5g
5 火	玄米ご飯 さばのみりん漬け ちくわと根菜煮 ベイクドカレーポテト 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 500kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.0g 炭水化物 80.1g 塩分 1.6g	19 火	玄米ご飯 さばの煮つけ ブロッコリーと卵のサラダ りんご しめじと根菜の味噌汁 牛乳	○たべっこ動物 ◎プリン	エネルギー 551kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.3g 炭水化物 77.7g 塩分 1.2g
6 水	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ(もやし、しめじ) 牛乳	○ほしたべよ ◎コーンパン	エネルギー 594kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.1g 炭水化物 91.7g 塩分 1.6g	20 水	玄米ご飯 おこさまピピンバ フルーツ杏仁 たまごスープ(卵、長葱) 牛乳	○ほしたべよ ◎チーズトースト	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.9g 炭水化物 87.0g 塩分 1.7g
7 木	玄米ご飯 さわらの煮つけ ほうれん草とにんじんごま和え バナナ 豚汁 牛乳	○マンナビスケット ◎マスカットゼリー	エネルギー 500kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.1g 炭水化物 81.5g 塩分 1.4g	21 木	玄米ご飯 肉豆腐 なすのナポリタン ブロッコリーのごま和え 味噌汁(キャベツ、人参、えのき) 牛乳	○マンナビスケット ◎たまご蒸しパン	エネルギー 584kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.1g 炭水化物 87.2g 塩分 1.5g
8 金	おさらい会リハーサル お弁当			22 金	玄米ご飯 ほっけ塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ けんちん汁(味噌) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎ジャムサンド	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.4g 脂質 11.2g 炭水化物 91.6g 塩分 1.3g
11 月	玄米ご飯 白身魚フライ 高野豆腐とひじきの煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○お野菜せんべい ◎きな粉トースト	エネルギー 579kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.4g 炭水化物 93.4g 塩分 1.5g	25 月	ご飯 ひき肉コロッケ 白菜と厚揚げの煮物 人参しりしり 味噌汁(お麩・わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ホットケーキ	エネルギー 563kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.8g 炭水化物 87.8g 塩分 1.6g
12 火	玄米ご飯 ハヤシライス コールスローサラダ フルーツゼリー 牛乳	○たべっこ動物 ◎麩のラスク	エネルギー 605kcal たんぱく質 16.4g 脂質 23.3g 炭水化物 88.5g 塩分 1.5g	26 火	玄米ご飯 タラのコーンマヨネーズ焼き 和風スパゲッティ みかん 味噌汁(ほうれん草とにんじん) 牛乳	○たべっこ動物 ◎青りんごゼリー	エネルギー 510kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.7g 炭水化物 79.1g 塩分 1.6g
13 水	パンブキンパン チーズハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ ほしポテト スープ(もやし、おくら、にんじん) 牛乳	○ほしたべよ ◎米粉ココアケーキ クリスマス給食	エネルギー 537kcal たんぱく質 22.9g 脂質 27.3g 炭水化物 58.4g 塩分 1.8g	27 水	玄米ご飯 みそ麻婆丼 キャベツのリナムル 中華スープ(チンゲン菜、卵) 牛乳	○ほしたべよ ◎パンラスク	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.7g 炭水化物 79.1g 塩分 1.8g
14 木	玄米ご飯 豚丼 三色野菜のリナムル 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 505kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.0g 炭水化物 78.8g 塩分 1.6g	28 木	玄米ご飯 シルバーの照り焼き 鶏ひき肉と野菜トマト煮 りんご 味噌汁(大根、油揚、人参) 牛乳	○マンナビスケット ◎牛乳寒天	エネルギー 506kcal たんぱく質 20.8g 脂質 14.4g 炭水化物 79.4g 塩分 1.4g

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。