



# 2023年度12月の献立表(1日~14日)



はつねほいくえん

日/曜	主食		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	延長 おやつ
	未満児	以上児		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	調味料		
01 (金)	ごはん	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	米、春雨、片栗粉 油、ごま油、砂糖 おかき	牛乳、鶏ひき肉 まぐろ油漬 おやついりこ	白菜、キャベツ 人参、胡瓜、玉葱 ねぎ、生姜	酢、塩 しょう油	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 ウエハース
02 (土)		パン	チャンポン みかん	干中華麺、油 ロールパン ビスケット	牛乳、豚肉 かまぼこ さつま揚げ	みかん、玉葱 キャベツ、ねぎ もやし、人参	しょう油 塩、酒	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ
04 (月)	ごはん	ごはん	豚肉と野菜の しょうが風味焼き 大根とわかめのみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 あられ	牛乳、豚肉 味噌、煮干し 油揚げ	玉葱、大根、人参 ピーマン、生姜 パプリカ(赤)、(黄) 生椎茸、ねぎ	しょう油	牛乳 牛乳 あられ	牛乳 カステラ
05 (火)	パン	パン	コロツケ ポイルキャベツ わかめスープ	じゃが芋、油 パン粉、小麦粉 ロールパン ゼリー、砂糖	合挽肉、卵 いりごま	キャベツ、玉葱 人参、ねぎ 干若布	しょう油 塩、こしょう	牛乳 ゼリー	牛乳 かりんとう
06 (水)	ごはん	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ブロッコリー 麩のすまし汁	米、黒砂糖 ホットケーキ ミックス 砂糖、油、白玉ふ	牛乳、鶏肉もも 味噌、煮干し プロセスチーズ	ブロッコリー ほうれん草、人参 ねぎ、出し昆布	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 ホーレン草の カップケーキ	牛乳 サブレ
07 (木)	パン	パン	だいこんシチュー 野菜サラダ 麩のすまし汁	じゃが芋、小麦粉 油、砂糖 ロールパン クッキー	牛乳、ベーコン 鉄強化牛乳 バター(有塩)	大根、キャベツ 人参、胡瓜 しめじ、パセリ	酢、しょう油 塩、こしょう	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
08 (金)	ごはん	ごはん	肉じゃが 白菜のみそ汁	じゃが芋、米 砂糖、油 おかき	飲むヨーグルト (鉄強化) 牛肉、味噌 煮干し、油揚げ	玉葱、白菜 人参、ねぎ グリーンピース(冷凍)	しょう油	牛乳 飲むヨーグルト おかき	牛乳 クラッカー
09 (土)		ごはん	かやくうどん バナナ	米、乾めん(うどん) 油、砂糖 丸ボーロ	牛乳、牛肉 油揚、煮干し かまぼこ	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット
11 (月)	ごはん	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	米、マカロニ 砂糖、油	牛乳、白身魚 黄粉、味噌 煮干し	南瓜、人参、生姜 チンゲンサイ	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 おかき
12 (火)	ごはん	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 クラッカー	牛乳、豚肉 スキムミルク	玉葱、胡瓜、人参 ブロッコリー スイートコーン(ホール) グリーンピース(冷凍)	カレールウ 酢、塩	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 マドレーヌ
13 (水)	パン	パン	レバーボール ポイルキャベツ えのきとわかめのスープ	油、小麦粉 ロールパン サブレ	牛乳、卵、味噌 鶏レバー ピーナッツ スキムミルク	キャベツ、人参 玉葱、えのき茸 ピーマン、ねぎ 干若布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
14 (木)	ごはん	ごはん	厚揚げと小松菜の 和風炒め 春雨のすまし汁	米、食パン 春雨、砂糖、油	牛乳、厚揚げ 豚肉、煮干し かつお節	小松菜、玉葱 人参、干若布 いちごジャム ねぎ、出し昆布	しょう油 みりん、塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 クッキー

## ～給食室からのお知らせ～

### 旬のさわらで成長を促進

さわらは、回遊魚のため、地域によって旬の異なる魚で、産卵期前の脂の乗ったものが人気です。また、成長とともに名前が変わる出世魚です。栄養の特徴は、子どもの成長を促進するビタミンB2が豊富なこと。摂取した糖質や脂質、たんぱく質がエネルギーに変わるのを助け、粘膜や爪、髪、皮膚の健康を保ちます。さらに、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも含んでいます。塩焼きや照り焼き、ホイル焼き、蒸し焼き、ムニエル、フライなど、幅広い調理法で旬の味を楽しみましょう！



### 大みそかに年越しそば



年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。





# 2023年度12月の献立表(15日~28日)



はつねほいくえん

日/曜	主食		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	延長おやつ
	未満児	以上児		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	調味料	3時おやつ	
15 (金)	ごはん	ごはん	肉団子スープ かみかみサラダ	米、春雨 マヨドレ、片栗粉 ごま油 せんべい	牛乳、鶏ひき肉 ロースハム すりごま かつお節	白菜、胡瓜、人参 玉葱、切干大根 ねぎ、生姜	しょう油、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 かりんとう
16 (土)		パン	あんかけそば バナナ	干中華麺、油 片栗粉、砂糖 ロールパン あられ	牛乳、豚肉 かまぼこ	バナナ、玉葱 もやし、キャバツ 人参、ねぎ 干椎茸	しょう油	牛乳 牛乳 あられ	牛乳 カステラ
18 (月)	ごはん	ごはん	れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの 胡麻マヨあえ オニオンスープ	米、油、片栗粉 マヨドレ、ごま油 せんべい	牛乳、白身魚すり身 ベーコン、卵 すりごま	れんこん、生姜 ブロッコリー パセリ、玉葱、人参	ポン酢、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー
19 (火)	ごはん	ごはん	肉じゃが(豚肉) なめこと豆腐のすまし汁	じゃが芋、米 砂糖、油 おかき	飲むヨーグルト (鉄強化) 豚肉、煮干し 木綿豆腐	玉葱、人参、なめこ さやいんげん ねぎ、出し昆布	しょう油、塩	牛乳 飲むヨーグルト おかき	牛乳 せんべい
20 (水)	パン	パン	白菜シチュー ブロッコリーのサラダ	ホットケーキミックス じゃが芋、小麦粉 油、黒砂糖、砂糖 ロールパン	牛乳、鶏肉 バター(有塩) プロセスチーズ	白菜、キャバツ ブロッコリー 人参、エリンギ ほうれん草、胡瓜	酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 ホーレン草の カップケーキ	牛乳 サブレ
21 (木)	ごはん	ごはん	鶏の塩こうじ焼き トマトときゅうりのサラダ 小松菜と豆腐のスープ	米、油、砂糖 クッキー	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐	トマト、胡瓜 小松菜、干椎茸	塩麹、しょう油 酢、酒 塩、こしょう	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
22 (金)	ごはん	ごはん	魚の照り焼き かぼちゃ含め煮 キャバツと油揚げのみそ汁	米、マカロニ 砂糖、油	牛乳、白身魚 黄粉、味噌 煮干し、油揚げ	南瓜、キャバツ 玉葱、人参	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 おかき
23 (土)	ごはん	ごはん	豚肉とごぼうの炒め煮 玉ねぎと人参のみそ汁	米、こんにゃく 油、砂糖 丸ボーロ	牛乳、豚肉 味噌、煮干し 白ごま	玉葱、人参 たけのこ(ゆで) ごぼう、ねぎ	しょう油、酒	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット
25 (月)	誕生会		チキンライス 鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ、みかん	米、油、片栗粉 上新粉、砂糖 カステラ	牛乳、鶏もも肉 鶏肉、バター(有塩)	みかん、玉葱、胡瓜、キャバツ スイートコーン、生姜、パセリ スイートコーン(クリーム) 人参、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ 酢、塩	牛乳 牛乳 カステラ	牛乳 ドーナツ
26 (火)	ごはん	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 野菜のマリネ	米、じゃが芋 油、砂糖 クラッカー	牛乳、合挽肉 ピザチーズ スキムミルク いりごま	玉葱、キャバツ 胡瓜、人参 スイートコーン(ホール) グリーンピース(冷凍)	カレールー、酢 しょう油、塩	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 あられ
27 (水)	ごはん	ごはん	豚肉と厚揚げの 甘みそ炒め 青梗菜のすまし汁	米、食パン 砂糖、油	牛乳、豚肉 厚揚げ、味噌 煮干し	キャバツ、玉葱 チンゲンサイ いちごジャム 出し昆布、人参	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 クッキー
28 (木)		ごはん	親子うどん バナナ	米、油、砂糖 乾めん(うどん) ビスケット	牛乳、卵、鶏肉 かまぼこ、煮干し	バナナ、玉葱 ほうれん草 出し昆布、人参	しょう油、酒	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ



10時のおやつは0歳~2歳の未満児さんのみの提供です。

※0、1、2歳の麺の日は、麺の量を増やすため主食(ごはん・パン)の提供はありません。

※3・4・5歳は、完全給食のため毎日主食提供を行いますので、家庭からの主食はいりません。

※独自献立の日には、日にちの欄にグレーで色を付けています。その他は、北九州市の献立の日になっています。



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	567	21.9	20.3	282	2.7	1.9	437	0.32	0.41	32
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	488	19.9	19.3	314	2.2	1.6	383	0.29	0.45	27

\*平均栄養価は行事食を含む \*延長おやつは含まない

