



令和5年

こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気をまもってくれる!
1	金	花せんべい お茶	ごはん	チキンカレー・温野菜 牛乳	チーズ・お茶 ミレービスケット	鶏肉 チーズ	ごま油 じゃが芋	人参・玉葱 キャベツ・きゅうり
2	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
3	日							
4	月	しらすせんべい お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・マカロニサラダ ミネストローネ・お茶	ココア蒸しパン 牛乳	かじき ハム・ベーコン	パン粉・油・マカロニ /11g マネズ・じゃが芋	きゅうり・人参・コーン トマト・玉葱・にんにく
5	火	食パン お茶	ごはん	鯖の塩焼き・青菜ごぼう中華サラダ バナナ・牛乳	ミックスベリーフルーチェ クラッカー・お茶	鯖 魚肉ソーセージ	食パン ごま油・砂糖	小松菜・しめじ 人参・ごぼう
6	水	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	マーマレードチキン・コロコロサラダ もずくスープ・お茶	みかん・牛乳 豆花クッキー	鶏肉・ウインナー ヨーグルト	砂糖・さつま芋 ごま・/11g マネズ	かぼちゃ・きゅうり・人参 コーン・えのき・ねぎ
7	木	ミニわかめちゃん お茶	ごはん	おでん・ひじき納豆 牛乳	ボンデケーキ お茶	ちくわ・鶏肉 納豆・チーズ	白玉粉 バター	人参・大根・玉葱 生姜・きゅうり
8	金	マンナビスケット お茶	ごはん	炒り豆腐・さわやか漬け みそ汁(玉葱・油揚げ)・お茶	大学芋 豆乳	豆腐・なると 鶏肉・油揚げ	砂糖・ごま 油・さつま芋	人参・ねぎ・椎茸 大根・きゅうり・玉葱
9	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
10	日							
11	月	フランスパン お茶	五穀ごはん	生揚げカレー・福神漬・牛乳 ブロッコリーベーコンサラダ・トマト	選べるヨーグルト アニマルビスケット・お茶	生揚げ・ベーコン チーズ・ヨーグルト	万葉パン・五穀米 じゃが芋・油	玉葱・人参・にんにく ブロッコリー・コーン・トマト
12	火	ととちゃん煎餅 お茶	ミートソース スパゲティ	コールスローサラダ オレンジ・牛乳	しらすコーンおにぎり お茶	豚肉 じゃこ	スパゲティ・砂糖 /11g マネズ	人参・玉葱・しめじ キャベツ・コーン
13	水	星せんべい お茶	ごはん	ツナポテトグラタン・野菜ソテー 牛乳	デザート お茶	ツナ・チーズ ベーコン	じゃが芋・薄力粉 バター・油	玉葱・人参・チンゲン菜 マツタケ・もやし
14	木	ヨーグルト お茶	ごはん	鯖の竜田揚げ・きゅうり胡麻和え 肉団子と白菜のスープ・お茶	りんご・豆乳 ミレービスケット	ヨーグルト・鯖 ベーコン・鶏肉	片栗粉 油・ごま	きゅうり・人参・白菜 生姜・玉葱・椎茸
15	金	粉吹芋(青のり) お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・白和え すまし汁(麩・三つ葉)・お茶	パンバイキング 牛乳	豚肉・豆腐 ツナ	じゃが芋・油 砂糖・パン・麩	生姜・玉葱・しめじ 人参・ほうれん草
16	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・そぼろ ヨーグルト・ツナ	おにぎり	大根 人参
17	日							
18	月	こまるせんべい お茶	ごはん	こがね煮・ゆかり和え わかめスープ・お茶	みかん・干し芋 牛乳	生揚げ 豚肉	じゃが芋・砂糖・干し芋 油・片栗粉・ごま	人参・玉葱・竹の子 椎茸・大根・きゅうり
19	火	りんごゼリー お茶	パン	ハヤシチチュー・サラダバイキング 牛乳	焼きうどん お茶	豚肉	食パン・油 じゃが芋・うどん	玉葱・人参・コーン マツタケ・キャベツ
20	水	花せんべい お茶	ごはん	八宝菜・もやしコーンサラダ バナナ・牛乳	ヨーグルトピーチソース お茶	豚肉・いか なると・ヨーグルト	油 片栗粉	白菜・玉葱・人参 生姜・もやし・コーン
21	木	カリコりきゅうり お茶	鶏ごぼうごはん	鮭照り焼き・冬至かぼちゃ みそ汁(小松菜・人参・しめじ)・お茶	シュガートースト 豆乳	鮭 鶏肉	砂糖・食パン マーガリン	ごぼう・かぼちゃ 小松菜・しめじ・人参
22	金	きな粉せんべい お茶		クリスマスメニュー	ケーキパーティ お茶		お楽しみに☆彡	
23	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・鶏そぼろ ツナ・ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
24	日							
25	月	ミレービスケット お茶	ごはん	スタミナ焼き・ひじきコールスロー みそ汁(豆腐・わかめ)・お茶	インドサモサ 野菜ジュース	豚肉 豆腐	油 じゃが芋	玉葱・人参・にら キャベツ・きゅうり
26	火	アスパラビスケット お茶	ごはん	鶏の照り焼き・きゅうりハムサラダ ABCスープ・お茶	りんご・牛乳 胚芽クッキー	鶏肉 ハム	ごま油 マカロニ	きゅうり・もやし・玉葱 コーン・キャベツ・人参
27	水	このはせんべい お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・春雨サラダ トマト・牛乳	ふかし芋 お茶	高野豆腐 鶏肉	ごま油・砂糖 片栗粉・さつま芋	人参・椎茸・玉葱 きゅうり・キャベツ・コーン
28	木	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	しらす入り麻婆豆腐・小松菜の胡麻和え オレンジ・牛乳	あべかわマカロニ お茶	豆腐・豚肉 しらす・きな粉	油・片栗粉・ごま マカロニ・砂糖	椎茸・ねぎ・人参 ピーマン・小松菜
29	金							
30	土							
31	日			大晦日				

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

冬野菜をたくさん使った鍋物やシチューがおいしい季節です。
冬は甘味があってやわらかく、体を温める根菜類や緑黄食野菜が
たくさんできます。
旬の食べ物は栄養価が高いばかりでなく、その季節の
体に必要な働きをしてくれるのです。
体の調子を整えるためにも、旬の野菜を積極的に食べましょう。



旬の食材

れんこん・ねぎ・ごぼう
ブロッコリー・ほうれん草
白菜・大根・小松菜

12月分平均栄養価 幼児組

エネルギー 502kcal
タンパク質 20g
脂質 16.6g
塩分 1.5g

☆ マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。

食育の日

希望保育期間