


令和5年12月献立表

3歳以上児

門田報徳保育園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	金	醤油ラーメン 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ゆで野菜 グレープフルーツ	麦茶 カップケーキ(バナナ) (★)	ぶたかた 鶏もも 牛乳 鶏卵	中華めん ごま油 車糖 マヨネーズ プレミックス粉 無塩バター	根菜ねぎ コーン缶 グレープフルーツ ブロッコリー パナナ	1食分：427kcal タンパク：18.5g 脂質：15.3g	食塩相当量：1.1g	
2	土	ソフトフランス(きゅうり・チーズ) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 パナナ	ぶどうジュース せんべい	プロセスチーズ ベーコン 牛乳	コッペパン ジャム 豆乳 じゃがいも 米菓	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パナナ	1食分：518kcal タンパク：15.7g 脂質：12.4g	食塩相当量：1.3g	
3	日								
4	月	チキンカレー コールスローサラダ 牛乳 オレンジ	フルーツヨーグルト (★) ビスケット	鶏もも ベーコン 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 マヨネーズ ビスケット	たまねぎ ぶなしキャベツ きゅうり オレンジ みかん缶 もも缶 パナナ	1食分：440kcal タンパク：13.7g 脂質：20.5g	食塩相当量：1.1g	
5	火	チーズハンバーグ 温野菜 牛乳 みかん	牛乳 大学芋(★)	ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	パン粉 車糖 油 さつまいも ごま	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン缶 みかん	1食分：424kcal タンパク：19.5g 脂質：20g	食塩相当量：1.1g	
6	水	たらの磯辺揚げ 青菜和え 白菜汁 ポテト りんご	牛乳 食パン(クリーム)	まだら 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 牛乳	プレミックス粉 じゃがいも 油 クリームパン	あおさ こまつな にんじん もやし はくさい 根菜ねぎ りんご	1食分：431kcal タンパク：19.5g 脂質：18.6g	食塩相当量：1.1g	
7	木	すき焼き風煮 スクランブルエッグ 牛乳 パナナ	ジョア クッキー	鶏もも 焼き豆腐 鶏卵 牛乳	しらたき じゃがいも 車糖 油 ビスケット	たまねぎ にんじん ブロッコリー パナナ	1食分：420kcal タンパク：15.6g 脂質：14.3g	食塩相当量：0.5g	
8	金	焼きそば ウィンナー ころころスープ グレープフルーツ	牛乳 せんべい	ぶたかた ウィンナー 牛乳	蒸し中華めん ごま 油 じゃがいも 油 米菓	もやし 青ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ にんにく グレープフルーツ	1食分：416kcal タンパク：15.6g 脂質：20.9g	食塩相当量：1.5g	
9	土	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪	発表会	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪	***おみやげ菓子***			発表会
10	日								
11	月	ハッシュドポーク 小女子の甘煮 牛乳 ブロッコリー りんご	ヤクルト クラッカー	ぶたかた いかなご 牛乳	じゃがいも 油 車糖 マヨネーズ クラッカー	にんじん ぶなしめじ グリーンピース りんご ブロッコリー	1食分：409kcal タンパク：13.7g 脂質：15.7g	食塩相当量：1.4g	
12	火	チキンカツ きゃべつサラダ 牛乳 バナナ 蒸し野菜	スポロン せんべい 小魚	鶏むね 鶏卵 ナチュラルチーズ 牛乳 かたくちいわし	薄力粉 卵 油 マヨネーズ 米菓	パセリ キャベツ きゅうり コーン缶 バナナ かぼちゃ	1食分：418kcal タンパク：21g 脂質：13.3g	食塩相当量：0.9g	
13	水	ぶりの照り焼き ごま和え 牛乳 オレンジ	牛乳 ピザパン(★)	ぶり 牛乳 ベーコン プロセスチーズ	ごま ロールパン 油	ほうれんそう にんじん もやし コーン缶 オレンジ たまねぎ 青ピーマン	1食分：422kcal タンパク：21.6g 脂質：21.6g	食塩相当量：1.3g	
14	木	五色煮 野菜入り玉子焼き 大根汁 パナナ	牛乳 ビスケット	鶏むね さつま揚げ 鶏卵 プロセスチーズ 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	じゃがいも 車糖 油 ビスケット	にんじん 乾しいたけ さやいんげん だいこん 根菜ねぎ パナナ	1食分：402kcal タンパク：15.5g 脂質：17.3g	食塩相当量：1.1g	
15	金	中華おこわ 手羽中の甘辛揚げ きゃべつサラダ 中華スープ 洋梨	牛乳 プリンアラモード(★)	ぶたかた 手羽中 ベーコン 牛乳 ホイップクリーム	水稲穀粒 油 ごま油 車糖 でん粉 マヨネーズ はるさめ	たけのこ 乾しいたけ キャベツ きゅうり いら わかも パナナ りんご	1食分：580kcal タンパク：14.9g 脂質：25g	食塩相当量：1.3g	お誕生会 (香のみ)
16	土	コッペパン(ミルクリッチ) チキンカチャトラ 牛乳 パナナ	りんごジュース せんべい	鶏もも クリーム 牛乳	ジャムパン 上新粉 オリーブ 油 じゃがいも 車糖 米菓	たまねぎ にんじん えのきたけ トマト缶 バナナ	1食分：588kcal タンパク：18.9g 脂質：17.3g	食塩相当量：1.5g	
17	日								
18	月	パンキンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ	ソーフル ビスケット	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ 牛乳	じゃがいも 車糖 ビスケット	たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 かぼちゃ オレンジ	1食分：417kcal タンパク：19.5g 脂質：16.3g	食塩相当量：0.8g	
19	火	タンドリーチキン 水菜サラダ 白菜汁 バイクドポテト パナナ	牛乳 りんごの蒸しパン(★)	鶏もも ヨーグルト かつお節 みそ 牛乳	ごま油 じゃがいも 油 プレミックス粉	にんじん きゅうり コーン缶 みずな はくさい 根菜ねぎ バナナ りんご	1食分：412kcal タンパク：16g 脂質：14g	食塩相当量：1.1g	
20	水	さばの味噌煮 三色和え 牛乳 洋梨	牛乳 ラスク(★)	まさば みそ かつお節 牛乳	車糖 食パン ざらめ糖 無塩バター	しょうが ほうれんそう コーン缶 にんじん 西洋なし	1食分：411kcal タンパク：20.1g 脂質：17.8g	食塩相当量：0.9g	
21	木	五目納豆 冬至かぼちゃ 牛乳 りんご	ジョア せんべい	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 ゆで小豆缶 牛乳	なたね油 さつまいも 車糖 米菓	にんじん 根菜ねぎ かぼちゃ りんご	1食分：416kcal タンパク：18.1g 脂質：9.6g	食塩相当量：1g	
22	金	ミートローフ マッシュポテト ミネストローネ いちご チーズ	麦茶 ケーキ	ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 ベーコン だいず缶 プロセスチーズ	パン粉 車糖 じゃがいも マヨネーズ ショートケーキ	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー トマト缶 いちご	1食分：455kcal タンパク：18.8g 脂質：20.1g	食塩相当量：1.1g	クリスマス パーティー
23	土	食パン(ジャム) チーズカレーグラタン 牛乳 みかん	野菜生活 せんべい	ぶたひき プロセスチーズ 牛乳	食パン いちご マカロニ 油 米菓	たまねぎ にんじん みかん	1食分：560kcal タンパク：19.4g 脂質：15.7g	食塩相当量：1g	
24	日								
25	月	ささ身揚げ キャベツ和え 豚汁 パナナ	ドリンクヨーグルト(★) マリービスケット	鶏ささ身 かつお節 ぶたかた 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	プレミックス粉 油 じゃがいも しらたき 乳酸菌飲料 ビスケット	しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう 根菜ねぎ バナナ	1食分：422kcal タンパク：19.2g 脂質：16g	食塩相当量：0.8g	
26	火	蒸し団子 温野菜炒め 牛乳 グレープフルーツ	牛乳 揚げせんべい	ぶたひき まぐろ類缶 牛乳	水稲穀粒 ごま油 でん粉 米菓	たまねぎ 乾しいたけ キャベツ にんじん グレープフルーツ	1食分：417kcal タンパク：17.1g 脂質：14.6g	食塩相当量：1.0g	
27	水	焼き魚 かぼちゃサラダ 牛乳 洋梨	牛乳 フルーツサンド(★)	べにざけ ベーコン 牛乳 ホイップクリーム	マヨネーズ コッペパン	かぼちゃ にんじん きゅうり コーン缶 西洋なし もも缶 いちご	1食分：421kcal タンパク：20.3g 脂質：19g	食塩相当量：0.5g	
28	木	じゃがいものひき肉煮 半月卵 牛乳 ゆで野菜 みかん	牛乳 ビスケット	鶏ひき 鶏卵 牛乳	じゃがいも 車糖 油 マヨネーズ ビスケット	にんじん たまねぎ グリーンピース みかん こまつな	1食分：421kcal タンパク：16.9g 脂質：20.8g	食塩相当量：0.7g	
29	金	肉みそうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 パナナ	ミルミル せんべい	ぶたひき みそ 凍り豆腐 牛乳 ヨーグルト	干しうどん でん粉 車糖 油 米菓	たまねぎ にんじん もやし グリーンピース バナナ	1食分：427kcal タンパク：15.7g 脂質：13.3g	食塩相当量：1.5g	
30	土	おにぎり 牛乳 フルーツ盛り合わせ	**持ち帰り菓子**	べにざけ 牛乳	水稲穀粒	こまつな パナナ オレンジ	1食分：288kcal タンパク：7.8g 脂質：4.5g	食塩相当量：0.1g	午前保育
31	日								

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により献立を変更する場合があります。

 病気にまけない体をつくらう

食事は、五味、五色、五法(調理法)を五感で味わうと言われています。味だけでなく、香りや色合い、食感などから、子どもたちの感覚の発達に繋がって欲しいです。心を育み笑顔になれる給食を作っていきたいです。



令和5年 12月 献立表


3歳未満児

門田報徳保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
		朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	金	ぶどうジュース クッキー	温うどん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ゆで 野菜 グレープフルーツ	麦茶 カップケーキ(バナナ) (★)	ぶたかた 鶏もも 牛乳 鶏卵	干しうどん ごま油 マヨネーズ プレミックス粉 無塩バター	根深ねぎ コーン缶 グレープフルーツ ブロッコリー	エネルギー: 414kcal タンパク: 14.8g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.3g	
2	土	麦茶 ビスケット	ソフトフランス(きゅうり・チーズ) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 バナナ	ぶどうジュース サラダせんべい	プロセステーズ ベーコン 牛乳	ビスケット ソフトフランス ジャム 豆乳 じゃがいも 米菓	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ バナナ	エネルギー: 503kcal タンパク: 13.7g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.1g	
3	日									
4	月	麦茶 せんべい	チキンカレー コールスローサラダ 牛乳 オレンジ ごはん	フルーツヨーグルト (★) ビスケット	鶏もも ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 油 マヨネーズ 水稲穀粒 ビスケット	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 もも缶 オレンジ	エネルギー: 477kcal タンパク: 13.0g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.1g	
5	火	ゼリー せんべい	チーズハンバーグ 温野菜 大根汁 みかん ごはん	牛乳 大学芋(★)	ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 プロセステーズ みそ かつお節 牛乳	米菓 パン粉 車糖 油 水稲穀粒 さつまいも ごま	キャベツ ブロッコリー コーン缶 だいこん なめこ みかん	エネルギー: 511kcal タンパク: 13.7g 脂質: 13.9g	食塩相当量: 1.2g	
6	水	麦茶 クッキー	たらの磯辺揚げ 青菜和え 白菜汁 ポテト りんご ごはん	牛乳 食パン(クリーム)	まだら 絹ごし豆腐 かつお節 みそ 牛乳	ビスケット プレミックス粉 油 じゃがいも 油 水稲穀粒 食パン	あおさ こまつな にんじん もやしはくさい 根深ねぎ りんご	エネルギー: 479kcal タンパク: 13.2g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1g	
7	木	リンゴジュース 醤油せんべい	すき焼き風煮 スクランブルエッグ えのき汁 バナナ ごはん	ジョア ビスケット	鶏もも 焼き豆腐 鶏卵 みそ	米菓 しらたき じゃがいも 車糖 油 水稲穀粒 ビスケット	たまねぎ にんじん ブロッコリー えのきたけ わかめ バナナ	エネルギー: 517kcal タンパク: 19.3g 脂質: 10g	食塩相当量: 1.1g	
8	金	麦茶 ビスコ	焼きそば ウインナー ころころスープ グレープフルーツ ごはん	牛乳 星たべよ	ぶたかた ウインナー 牛乳	ビスケット 中華めん ごま 油 じゃがいも 水稲穀粒	もやし 青ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 499kcal タンパク: 14.7g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.2g	
9	土			発表会			**おみやげ菓子**			発表会
10	日									
11	月	ぶどうジュース せんべい	ハッシュドポーク 小女子の甘煮 牛乳 りんご ごはん	ヤクルト クラッカー	ぶたかたロース いかなご 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 油 車糖 水稲穀粒 クラッカー	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース りんご	エネルギー: 503kcal タンパク: 13.1g 脂質: 11.3g	食塩相当量: 1.3g	
12	火	ゼリー せんべい	チキンカツ きゃべつサラダ えのき汁 バナナ ごはん	スポロン せんべい	鶏むね 鶏卵 ナチュラルチーズ みそ	ゼリー 米菓 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ 水稲穀粒	パセリ キャベツ きゅうり コーン缶 たまねぎ にんじん バナナ	エネルギー: 451kcal タンパク: 14.7g 脂質: 7.6g	食塩相当量: 1.1g	
13	水	麦茶 バナナ	ぶりの照り焼き ごま和え たまねぎ汁 オレンジ ごはん	牛乳 ピザパン(★)	ぶり みそ 牛乳 ベーコン プロセステーズ	ごま 水稲穀粒 ロールパン 油	ほうれんそう もやし コーン缶 たまねぎ オレンジ 青ピーマン	エネルギー: 454kcal タンパク: 18.3g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.4g	
14	木	リンゴジュース 醤油せんべい	五色煮 野菜入り玉子焼 大根汁 バナナ ごはん	牛乳 ビスケット	鶏むね さつま揚げ 鶏卵 プロセステーズ みそ 牛乳	米菓 じゃがいも 車糖 油 水稲穀粒 ビスケット	にんじん 乾しいたけ たまねぎ だいこん 根深ねぎ バナナ	エネルギー: 526kcal タンパク: 15.7g 脂質: 15g	食塩相当量: 1.3g	
15	金	麦茶 せんべい	中華おこわ 鶏の甘辛揚げ きゃべつサラダ 中華スープ 洋梨	牛乳 プリンアラモード(★)	ぶたかた 鶏もも 牛乳 ホイップクリーム	米菓 水稲穀粒 ごま油 車糖 でん粉 はるさめ	にんじん キャベツ きゅうり にら 西洋なし みかん缶 バナナ	エネルギー: 499kcal タンパク: 12.6g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.2g	お誕生会
16	土	麦茶 ビスケット	コッペパン(ミルクリッチ) チキンカチャトラ 牛乳 バナナ	りんごジュース せんべい	鶏もも クリーム 牛乳	ビスケット コッペパンパン 上新粉 オリブ油 じゃがいも 車糖 米菓	たまねぎ にんじん えのきたけ トマト缶 バナナ	エネルギー: 470kcal タンパク: 13.6g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.2g	
17	日									
18	月	ぶどうジュース せんべい	パンキンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳 オレンジ ごはん	ヨーグルト ビスケット	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓 じゃがいも 車糖 水稲穀粒 ビスケット	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ オレンジ	エネルギー: 524kcal タンパク: 17.7g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1g	
19	火	麦茶 クッキー	タンドリーチキン 水菜サラダ 白菜汁 バナナ ごはん	牛乳 りんごの蒸しパン(★)	鶏もも ヨーグルト かつお節 みそ 牛乳	ビスケット ごま油 水稲穀粒 プレミックス粉	きゅうり コーン缶 みずな はくさい 根深ねぎ バナナ りんご	エネルギー: 459kcal タンパク: 15g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1g	
20	水	リンゴジュース ぱりんこ	さばの味噌煮 三色和え えのき汁 洋梨 ごはん	牛乳 ラスク(★)	まさば みそ かつお節 牛乳	米菓 車糖 水稲穀粒 食パン さらめ糖 無塩バター	ほうれんそう コーン缶 にんじん たまねぎ 西洋なし	エネルギー: 483kcal タンパク: 16.1g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.3g	
21	木	麦茶 ビスケット	五目納豆 冬至かぼちゃ たまねぎ汁 りんご ごはん	ジョア せんべい	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 ゆで小豆缶 みそ	ビスケット 油 さつまいも 車糖 水稲穀粒 米菓	にんじん 根深ねぎ かぼちゃ たまねぎ りんご	エネルギー: 464kcal タンパク: 16.1g 脂質: 7.5g	食塩相当量: 0.9g	
22	金	ぶどうジュース せんべい	ミートローフ マッシュポテト ミネストローネ いちご ごはん チーズ	麦茶 ケーキ	ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 ベーコン だいた プロセステーズ	米菓 車糖 じゃがいも マヨネーズ 水稲穀粒 ショートケーキ	たまねぎ にんじん コーン缶 ブロッコリー トマト缶 いちご	エネルギー: 527kcal タンパク: 16.9g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 1.2g	クリスマス パーティー
23	土	麦茶 クッキー	食パン(ジャム) チーズカレーグラタン 牛乳 みかん	野菜生活 せんべい	ぶたひき プロセステーズ 牛乳	ビスケット 食パン いちご ジャム マカロニ 油 米菓	たまねぎ にんじん みかん	エネルギー: 457kcal タンパク: 13.9g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 0.9g	
24	日									
25	月	ぶどうジュース せんべい	ささ身揚げ キャベツ和え 豚汁 バナナ ごはん	ドリンクヨーグルト(★) ビスケット	鶏ささ身 かつお節 ぶたかた 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	プレミックス粉 じゃがいも しらたき 水稲穀粒 乳酸菌飲料	キャベツ にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ バナナ	エネルギー: 483kcal タンパク: 17.3g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 0.7g	
26	火	麦茶 クッキー	蒸し団子 温野菜炒め 白菜汁 グレープフルーツ ごはん	牛乳 揚げせんべい	ぶたひき まぐろ類缶 かつお節 みそ 牛乳	ビスケット 水稲穀粒 ごま油 でん粉 米菓	キャベツ はくさい 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 463kcal タンパク: 14.5g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1.0g	
27	水	ゼリー 醤油せんべい	焼き魚 かぼちゃサラダ 大根汁 洋梨 ごはん	牛乳 フルーツサンド(★)	べにざけ ベーコン 絹ごし豆腐 みそ 牛乳 ホイップクリーム	米菓 マヨネーズ 水稲穀粒 コッペパン	かぼちゃ きゅうり だいこん なめこ 西洋なし もも缶 いちご	エネルギー: 504kcal タンパク: 18.4g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 0.7g	
28	木	麦茶 バナナ	じゃがいものひき肉煮 半月卵 小松菜汁 みかん ごはん	牛乳 ビスケット	鶏肉ひき 鶏卵 みそ 牛乳	じゃがいも 車糖 でん粉 油 水稲穀粒 ビスケット	にんじん たまねぎ こまつな みかん	エネルギー: 437kcal タンパク: 14.7g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 0.9g	
29	金	リンゴジュース ビスケット	肉みそうどん 揚げ出し豆腐 牛乳 バナナ	ミルク せんべい	ぶたひき みそ 凍り豆腐 牛乳 ヨーグルト	ビスケット 干しうどん でん粉 車糖 油 米菓	たまねぎ にんじん もやし バナナ	エネルギー: 466kcal タンパク: 14.1g 脂質: 13.7g	食塩相当量: 1.3g	
30	土	ぶどうジュース せんべい	おにぎり 牛乳 フルーツ盛り合わせ	**持ち帰り菓子**	べにざけ 牛乳	水稲穀粒	こまつな バナナ オレンジ	エネルギー: 289kcal タンパク: 7.0g 脂質: 4.3g	食塩相当量: 0.3g	午前保育
31	日									

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により献立を変更する場合があります。

※食事は、五味、五色、五法(調理法)を五感で味わうと言われています。味だけでなく、香りや色合い、食感などから、子どもたちの感覚の発達に繋がって欲しいです。心を育み笑顔になれる給食を作っていきます。

 病気にまけない体をつくらう

