☆2023年度12月献立表☆

曜日	月	火	水	木	金	土	土
日	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9	23
献立名	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	味噌うどん ほうれん草のごま和え 昆布(幼)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじきと切干大根煮 すまし汁	こんこんカレー おかか和え	ごはん 鯖の幽庵焼き 南瓜とそぼろのあんかけ みそ汁	ツナサンド バナナ 牛乳	サンドイッチ ／ツナサンド(ひよこ) バナナ 牛乳
昼食 主食	六分米 幼児50 乳児40	ゆでうどん 幼児150 乳児100	六分米 幼児50 乳児40	六分米 幼児60 乳児50	六分米 幼児50 乳児40	南瓜パン 幼児2ヶ 乳児2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5	サンドイッチ※卵乳 幼児1ヶ 乳児1ヶ →アレルギー・ひよこ)ツナサンド2個
材料	鶏もも肉 60 48 ヨーグルト※乳 12 9.6 にんにく 0.2 0.16 たまねぎ 4 3.2 レモン汁 適宜 適宜 ケチャップ 1.6 1.28 カレー粉 0.2 0.16 薄口醤油 0.9 0.72 塩 0.05 0.04 じゃが芋 30 24 胡瓜 10 8.0 ツナ缶 5 4.0 卵 10 8.0 豆乳 1.6 1.3 マヨネーズ※卵 2.5 2.0 →卵ア)マヨドレ 塩 0.08 0.06 きゃべつ 15 12 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.8 0.6	豚ばら肉 20 16 人参 8 6.4 玉葱 10 8 白菜 20 16 しめじ 5 4 白ネギ 1 0.8 米みそ 6 4.8 濃口醤油 1.5 1.2 みりん 3 2.4 だし汁 140 112 ほうれん草 30 24 人参 10 8 ちくわ 卵不使用 6 5 砂糖 1.5 1 白胡麻 1 0.8 薄口醤油 1.5 1.2 おしゃぶり昆布 1本	サケ 50 40 玉ねぎ 1 0.8 パセリ 適宜 適宜 マヨネーズ※卵 5 4 →卵ア マヨドレ 牛乳 2 1.6 粉チーズ※乳 1.5 1.2 切干大根 2 1.6 ひじき 0.3 0.24 ちくわ 卵不使用 2.5 2 人参 8 6.4 油揚げ 2 1.6 小松菜 10 8 ごま油 0.5 0.4 砂糖 0.6 0.48 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 0.5 0.4 だし汁 20 16 白菜 15 12 木綿豆腐 25 20 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	豚ミンチ 30 24 人参 20 16 れんこん 15 12 大根 30 24 ほうれん草 10 8 油 1 0.8 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 60 ブロッコリー 30 24 カリフラワー 10 8 にんじん 10 8 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 1 0.4	鯖 50 40 ゆず果汁 0.8 0.64 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 1.5 1.2 酒 1.5 1.2 合いびき肉 10 8 南瓜 40 32 人参 12 9.6 三度豆 5 4 だし汁 30 24 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1.5 1.2 みりん 1.5 1.2 片栗粉 適宜 適宜 玉葱 15 12 しめじ 10 8 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96 	バナナ 1/2本 牛乳 100 80 →乳ア)豆乳 <幼児・ぱんだ持ち帰り> フランクフルト 2個 2個 メロンパン 1個 1個	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ 5 ＊ひよこ・アレルギー児 バナナ 1/2本 1/2本 牛乳 100 80 →乳ア)豆乳
おやつ 献立名	牛乳 醤油せんべい(幼) ／クラッカー(乳) 一口ゼリー	牛乳 バナナ 豆乳クッキー	牛乳 塩せんべい ／ベビースティック(ひよこ) 一口ゼリー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 きな粉マカロニ		牛乳 袋菓子
材料	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 しょうゆせんべい 1袋 豆乳クッキー 1袋 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 バナナ 1/2本 1/2本 豆乳クッキー 1袋 1/2袋	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 塩せんべい 1袋 1/2袋 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 南瓜パン 2個 1個 イチゴジャム 10 8	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 マカロニ 15 12 きな粉 4 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.1		牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 袋菓子 2個 2個

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。