☆2023年度12月献立表☆

曜日		月 11・25	火 12・26	水 13・27	木 14・28	金 1・15	土 2・16
昼食	献立名	ごはん さわらの竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 みそ汁	ごはん 鶏のオイスターソース焼き ナムル 中華スープ	お好み焼き 具だくさん汁	梅ごはん／ゆかりごはん 筑前煮 みそ汁 ＊28日はお弁当日になります。	ロールパン ／南瓜パン（ひよこ） ツナサラダ ポトフ	ふりかけごはん 豚汁 バナナ
	主食	六分米 幼児50 乳児40	六分米 幼児50 乳児40	薄力粉 幼児15 乳児12	六分米 幼児50 乳児40 手作り梅干し 適宜 ゆかり 適宜	ロールパン 2個 2個 →ア・ひよこ 南瓜パン 2個	六分米 幼児50 乳児40 おかか 適宜 適宜
	材料	サワラ 50 40 土生姜 1 0.8 濃口醤油 1.8 1.44 料理酒 1.8 1.44 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 あおさ 0.2 0.16 揚げ油 適宜 適宜 高野豆腐 8 6.4 人参 15 12 小松菜 8 6.4 だし汁 30 24 砂糖 1.2 0.96 塩 0.2 0.16 濃口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 南瓜 20 16 もやし 15 12 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96	鶏もも肉（唐揚げ用） 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 3 2.4 ほうれん草 15 12 人参 10 8 もやし 15 12 小松菜 10 8 砂糖 1.8 1.44 濃口醤油 1.1 0.88 米酢 1.4 1.12 胡麻油 0.2 0.16 わかめ 0.2 0.2 かぶ 20 16.0 コーン 5 4 水 120 96 中華スープ 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16	B.P 0.5 0.4 だし汁 20 16 塩 0.4 0.32 卵 30 24 豚ミンチ 30 24 キャベツ 60 48 葱 10 8 かつお粉 1.4 1.12 お好みソース 6 4.8 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア）マヨドレ あおのり 0.5 0.4 鰹節 0.5 0.4 焼豆腐 20 16 大根 15 12 ごぼう 6 4.8 人参 8 6.4 しめじ 8 6.4 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96	鶏もも肉 60 48 人参 20 16 里芋 30 24 しめじ(完了のみ) 5 厚揚げ 20 16 （↓完了×） れんこん 20 16 さやいんげん 5 4 こんにゃく（幼） 10 8 だし汁 45 36 砂糖 2.5 2.0 濃口醤油 5 4 みりん 2 2 わかめ 0.2 0.16 玉麩 1 0.8 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96	わかめ 0.4 0.32 ツナ缶 10 8 きゃべつ 15 12 ブロッコリー 15 12 ホールコーン 5 4 砂糖 0.5 0.4 塩 0.2 0.16 米酢 0.7 0.56 サラダ油 1.2 0.96 ウィンナー 3本 2本 馬鈴薯 20 16 かぶ 20 16 玉葱 20 16 人参 20 16 パセリ 0.3 0.24 だし汁 120 120 塩 0.5 0.4	豚ばら肉 25 20 大根 15 12 人参 15 12 豆腐 25 20 葱 3 2.4 じゃが芋 15 12 しめじ 8 6.4 米みそ 6 4.8 だし汁 120 96 バナナ 1/2本
おやつ	献立名	牛乳 みかん／りんご ドーナツ	ヨーグルト さかなっこ(幼) 豆乳クッキー(乳)	鮭おにぎり ウエハース(幼)	牛乳 りんご蒸しパン チーズ（幼）	牛乳 ぶどうゼリー／ザラメせんべい(幼) ーロゼリー・うの花クッキー（乳）	牛乳 袋菓子
	材料	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 みかん 1個 りんご 1/8個 カルテツドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア）豆乳クッキー	十勝ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア）豆乳ヨーグルト さかなっこ 1袋 クラッカー 1袋	お茶 100 100 六分米 30 24 鮭フレーク 3 2.4 のり 1枚 ウエハース※卵乳 1枚 →卵乳）ベビースティック	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 ホットケーキミックス 16 12.8 ベーキングパウダー 0.1 0.08 りんごジャム 10 8 水 12 9.6 チーズ 1個	牛乳 120 100 →乳ア）豆乳 ゼリー 1個 ザラメせんべい 1袋 ーロゼリー 2個 うの花クッキー 2枚	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。