令和8年12月分献立表

大府市公私立保育園
令和8年11月11日

日 曜	献立名	使用材料名 黄色の食品 熱や力となるもの	赤色の食品 血や肉や骨になるもの	緑色の食品 体の調子をよくするもの	調味料・その他	午前のおやつ	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児
1 火○	ごはん おでん ごま和え	米、里芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、厚揚げ、豚挽、赤味噌	大根、人参、もやし、きゅうり、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ｳｲﾝﾅｰ入ﾊﾟﾝｹｰｷ(米粉ﾊﾟｳﾀﾞｰ(ﾊﾟﾝｹｰｷ用)、サラダ油、豆乳、ウインナー)	625.4(542.1) 24.7(21.4) 17.6(15.6) 3.0(2.4)
2 水○	焼きそば 中華わかめスープ ヨーグルト(りんご)	焼きそば、サラダ油、ごま油	ヨーグルト(りんご)、豚平、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、えのきたけ	ソース、中華スープの素、花かつお、塩	牛乳 バナナ	野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) 菓子(おにぎりせんべい・塩)	411.9(469.3) 14.0(20.4) 7.4(10.0) 1.5(1.4)
3 木○	レーズンロール 鶏肉とレバーのケチャップ和え 付け合せ 野菜スープ	レーズンロール、片栗粉、サラダ油、砂糖	若鶏、豚レバー	玉ねぎ、キャベツ、人参、生姜、パセリ	トマトケチャップ、醤油、コンソメスープの素、ソース、カレー粉、酒、塩	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳 菓子(あげせんべい)	575.7(560.8) 26.7(24.2) 26.1(24.5) 3.1(2.8)
4 金○	梅鮭ごはん 三色きんぴら炒め 豆腐となすの味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	豆腐、さけ、味噌、しらす、わかめ	人参、ピーマン、なす、うめ干し、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(カルシウムせん)	511.9(461.2) 21.4(18.8) 14.0(12.8) 2.7(2.2)
5 土	いなり寿司 フルーツゼリー(りんご)	いなり寿司		フルーツゼリー(りんご)		ヨーグルト		
7 月○	味ごはん 酢和え 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油	若鶏、味噌、油揚げ	人参、きゅうり、玉ねぎ、もやし、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、糸こんにゃく、干しいたけ	醤油、酢、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	529.3(477.8) 20.4(18.1) 14.0(13.0) 2.4(2.0)
8 火○	ごはん 豆腐のくず煮 ほうれん草のごま和え	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	豆腐、鶏挽、ひじき	ほうれん草、人参、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、コーンホール缶、白ごま	醤油、酒、みりん	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	558.0(527.7) 21.4(24.0) 17.5(15.7) 1.7(1.4)
9 水○	長崎ちゃんぽん 中華和え フルーツゼリー(りんご)	中華そば、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、かまぼこ、ツナ	フルーツゼリー(りんご)、もやし、キャベツ、人参、きゅうり、ほうれん草、たけのこ、コーンホール缶、生姜	醤油、中華スープの素、酒、酢、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ラスク(薄切り食パン、バター、グラニュー糖、)	577.0(533.4) 24.5(21.8) 20.6(19.0) 2.4(2.0)
10 木○	クロロール じゃがとろ卵焼き トマト キャベツと玉ねぎのスープ	クロロール、じゃが芋、サラダ油	卵、豚挽、ウインナー、とけるチーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、ピーマン	トマトケチャップ、コンソメスープの素、醤油、塩	牛乳 菓子(がんばれ野菜家族)	◆豆乳ヨーグルトのフルーツ和え(豆乳のヨーグルト、砂糖、黄桃缶、バナナ、みかん缶、パイン缶)	377.7(410.1) 14.4(15.9) 13.7(15.5) 2.0(1.9)
11 金○	ごはん 鮭の西京焼き 拌三絲 豆腐と人参のすまし汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サラダ油	さけ、豆腐、チキンハム、白甘みそ	人参、きゅうり、ねぎ	醤油、削り節、酒、みりん、だし昆布、酢、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実ﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ)(プレーン)	589.2(572.4) 29.4(32.7) 18.1(17.6) 1.6(1.4)
12 土	おにぎり(鮭・鮭) フルーツゼリー(みかん)	おにぎり(鮭・鮭)		フルーツゼリー(みかん)		ヨーグルト		
14 月○	ごはん すき焼き風煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豚平、焼き豆腐、味噌、わかめ	白菜、人参、ねぎ、糸こんにゃく、玉ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(ハッピーターン)	602.9(527.5) 25.6(22.0) 18.9(17.1) 3.0(2.5)
15 火○	ビビンバ丼 中華わかめスープ フルーツゼリー(もも)	米、砂糖、ごま油、サラダ油	豚挽、赤味噌、わかめ	フルーツゼリー(もも)、もやし、人参、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、白ごま	中華スープの素、醤油、酢、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆じゃが芋もち(じゃが芋、砂糖、片栗粉、サラダ油、醤油、酒、みりん、塩)	625.2(554.5) 21.7(19.3) 19.4(17.1) 1.3(1.1)
16 水	チキンライス ウインナーとキャベツのスープ クリスマスのデザート	米、サラダ油	若鶏、ウインナー	玉ねぎ、クリスマスのデザート、人参、キャベツ	トマトケチャップ、コンソメスープの素、中華スープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 お米de国産りんごのタルト	581.6(561.4) 18.3(21.4) 20.5(19.5) 1.8(1.5)
17 木○	ごはん はんぺんとひじきの煮物 豆腐とねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豆腐、若鶏、はんぺん、味噌、油揚げ、ひじき、わかめ	人参、糸こんにゃく、ねぎ、白ごま	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳 ◆フレンチトースト(食パン、砂糖、卵、牛乳)	578.0(525.8) 27.9(24.6) 18.9(17.1) 2.8(2.4)
18 金○	ごはん 若鶏のから揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	米、片栗粉、マカロニ(グルテンフリー)、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	若鶏、ツナ	人参、玉ねぎ、きゅうり	醤油、酒、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 米粉のカップケーキ	665.8(628.9) 25.5(29.4) 26.9(24.5) 2.3(1.9)
19 土	いなり寿司 フルーツゼリー(ぶどう)	いなり寿司		フルーツゼリー(ぶどう)		ヨーグルト		
21 月○	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め わかめと人参のすまし汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、厚揚げ、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 きらきら星のおせんべい	527.7(473.0) 22.9(20.0) 19.9(18.1) 2.0(1.7)
22 火○	ロールパン 米粉のパンプキンシチュー ハムとコーンのサラダ	ロールパン、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	若鶏、豆乳、チキンハム	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、コーンクリーム缶、きゅうり、コーンホール缶	米粉のクリームシチュールウ、塩、コンソメスープの素	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ふわふわきなこ(焼麸、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	578.1(555.3) 22.2(25.1) 29.0(25.5) 2.7(2.3)
23 水○	スパゲティミートソース 野菜サラダ 野菜ジュース(野菜生活)	スパゲティ、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油、砂糖	豚挽	野菜ジュース(野菜生活)、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、きゅうり、コーンホール缶	トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 菓子(がんばれ野菜家族)	牛乳 ◆五平餅(米、砂糖、赤味噌、白ごま、みりん)	653.6(571.8) 21.1(18.5) 23.9(20.6) 2.4(2.0)
24 木○	ごはん 肉じゃが ほうれん草とえのきの味噌汁	じゃが芋、米、サラダ油、砂糖	豚平、味噌、わかめ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、糸こんにゃく、えのきたけ、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(古代米せんべい)(2枚)	609.3(537.5) 23.8(20.6) 17.5(16.3) 2.7(2.2)
25 金○	しらすコーンごはん 豚汁 黄桃缶	米、里芋、サラダ油	豚平、赤味噌、しらす	黄桃缶、大根、玉ねぎ、コーンホール缶、人参、ごぼう、ねぎ	わかめご飯の素	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)(プレーン)	572.5(525.6) 18.2(16.5) 17.5(16.4) 2.1(1.7)
26 土	おにぎり(鮭・鮭) やさいゼリー	おにぎり(鮭・鮭)		やさいゼリー		ヨーグルト		
28 月○	シーチキンごはん わかめスープ マスカットゼリー	米	ツナ、わかめ	人参、コーンホール缶、マスカットゼリー	醤油、酒、コンソメスープの素、塩	牛乳 みかん缶	野菜ジュース(アップルキャロット) 菓子(味しらべ)	454.8(489.7) 9.0(11.0) 4.6(7.6) 2.4(2.1)

◆◇◆◇◆ 食に関する記念日あれこれ ◆◇◆◇◆

12月22日は、「冬至」です。

冬至とは、1年のうち、昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長い日のことです。日付は、年によって変わりますが、今年は、12月22日が冬至です。
冬至には、かぼちゃを食べると良いと言われています。かぼちゃは、もともと夏に収穫されますが、長期保存が可能なため、冬に食べられる貴重な緑黄色野菜でした。また、かぼちゃは、「なんきん」とも呼ばれ、「ん」が2つ付くため、運気上昇を願う縁起かつぎの意味もあると言われています。

保育園で好評なかぼちゃを使ったスープ！！【ポンキンスープ】(園児1人分)
[材料] かぼちゃ:40g　玉ねぎ:30g　鶏挽:15g　じゃが芋:15g　人参:10g　かまぼこ:5g　ねぎ:5g
コンソメスープの素:2g　サラダ油:適量　塩:少々
[作り方] ①かぼちゃは一口大、じゃが芋はさいの目切り、玉ねぎは薄切り、人参、かまぼこはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
②サラダ油を熱し、鶏挽と玉ねぎ、人参を炒め、分量の水(130～150g/人)とコンソメスープの素を加えて煮込む。
③じゃが芋を加えて、さらに煮込む。すべての材料が軟らかくなったら、かぼちゃを加えて煮る。
④かぼちゃがやわらかくなったら、③に塩を加え、調味する。



◆は手作りおやつです。
※日にちの欄に○印がついている日は箸を持ってきてください。 ※材料の納品状況などにより、献立が変更する場合があります。ご了承ください。