

2023年

12月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 金	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き チンゲン菜のナムル みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、和風だし、	◎ 牛乳 麦茶 焼きうどん	445(415) 20.3(17.7) 7.0(8.9) 2.8(2.2)
2 土	鶏肉の塩焼き丼 さといもの煮物 みそ汁（玉ねぎ・えのき）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／たまねぎ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎ 牛乳 麦茶 おかかおにぎり	515(472) 22.1(20.9) 13.0(14.2) 3.2(2.5)
4 月	ご飯 あじフライ 小松菜のお浸し ワントンスープ	牛乳、／米、／あじ、パン粉、サラダ油、ウスターソース、／こまつな、もやし、油揚げ、しょうゆ、和風だし、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎ 牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	474(420) 17.8(17.5) 9.8(11.7) 2.0(1.6)
5 火	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 春雨サラダ みそ汁（水菜・玉ねぎ）	牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干ししいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／みずな、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／じゃがいも、ピザ用チーズ、食塩、片栗粉、ウスターソース、マヨネーズ、かつお節、あおのり、	◎ 牛乳 麦茶 じゃが芋のたこ焼き風	476(440) 15.2(15.3) 16.3(16.8) 7.9(6.3)
6 水	塩タンメン ブロッコリーとちくわのごま酢あえ バナナ	牛乳、／生中華めん、ぶた肉、おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、サラダ油、中華スープ、食塩、砂糖、酒、／ブロッコリー、ちくわ、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／バナナ、／麦茶、／米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎ 牛乳 麦茶 こぎつねごはん	589(531) 21.2(20.2) 15.7(16.4) 8.3(6.6)
7 木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティのツナサラダ さつまいものスープ	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／スパゲティ、ツナ、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ、／さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、／牛乳、／ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、きなこ、	◎ 牛乳 牛乳 揚げぱん（きなこ）	631(533) 25.0(21.3) 25.8(21.9) 2.5(2.0)
8 金	ご飯 豆腐の揚げ団子 三色ナムル みそ汁（かぶ・かぶの葉）	牛乳、／米、／木綿豆腐、とり肉、たまねぎ、コーン、小麦粉、しょうゆ、食塩、ケチャップ、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／かぶ、かぶ（葉）、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	416(379) 21.9(20.0) 14.8(14.9) 3.6(2.9)
9 土	マーボー春雨丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（白菜・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	591(531) 22.2(20.9) 16.2(16.7) 3.6(2.9)
11 月	ご飯 かじきの照り焼き ひじきとちくわの煮物 かき玉汁（玉ねぎ）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／卵、たまねぎ、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト（塩）	416(394) 18.8(18.3) 8.1(10.3) 7.7(6.1)
12 火	鮭ごはん 鶏のつくねあんかけ きゅうりの塩こんぶ和え 麩のすまし汁	牛乳、／米、さけ、白いりごま、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／焼ふ、みずな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／卵、砂糖、牛乳、生クリーム、小麦粉、重曹、黄桃ダイス、バター、ホイップクリーム、	◎ 牛乳 牛乳 ピーチクラフティ	622(546) 25.2(22.7) 25.6(23.5) 2.5(2.0)
13 水	カレーライス パリパリサラダ みそ汁（大根・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、／だいこん、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	529(483) 16.1(16.1) 22.0(21.3) 7.3(5.8)
14 木	ご飯 おからバーグ 切り干し大根のナムル みそ汁（里芋・わかめ）	牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、おから、砂糖、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／さといも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、砂糖、豆乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	548(486) 22.9(20.9) 16.4(16.1) 4.7(3.7)
15 金	食パン ポテトグラタン ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	牛乳、／食パン、／フライドポテト、たまねぎ、コーン、コンソメ、サラダ油、シチューミックスクリーム、水、牛乳、パン粉、粉チーズ、ピザ用チーズ、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／ほうれんそう、えのきたけ、コンソメ、食塩、／麦茶、／もち米、水、上新粉、白玉粉、だいこん（葉）、だいこん、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 正月・お雑煮風汁 白玉団子（0～2歳） 餅（3～5歳）	576(516) 20.5(19.5) 14.9(15.7) 7.8(6.2)
16 土	やきとり丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（チンゲン菜・なめこ）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／チンゲンサイ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	579(522) 22.8(21.4) 15.0(15.7) 2.8(2.2)

2023年



12月献立表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 月	ご飯 豚肉の香味炒め マカロニサラダ みそ汁（豆腐・水菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、サラダ油、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、／マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、ココア、砂糖、バター、牛乳、	◎牛乳 牛乳 ココアスコーン	635(556) 30.0(26.5) 25.7(23.6) 2.7(2.1)
19 火	ご飯 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁（小松菜・玉ねぎ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／こまつな、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、おから、砂糖、水、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 おからドーナツ	513(444) 25.5(20.7) 13.9(13.7) 5.0(4.0)
20 水	ビビンバ かぼちゃの甘煮 わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎牛乳 牛乳 みたらし団子	536(478) 21.2(19.6) 16.7(16.4) 4.2(3.4)
21 木	ご飯 鶏のさっぱり焼き 白菜のじゃこあえ みそ汁（お麴・ほうれん草）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／焼ふ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 メープルポテト	466(411) 24.4(20.5) 11.3(11.6) 3.1(2.5)
22 金	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／ベーコン、キャベツ、コンソメ、食塩、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麴ラスク	528(468) 24.9(22.5) 25.9(23.7) 5.4(4.2)
23 土	豚味噌丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁（里芋・ねぎ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、酒、食塩、米みそ、砂糖、サラダ油、／ほうれんそう、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	547(497) 16.5(16.4) 19.8(19.6) 4.3(3.4)
25 月	ホットドッグ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳、／ロールパン、ウインナー、ケチャップ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、スライスチーズ、／こまつな、しめじ、コーン、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、バター、卵、牛乳、生クリーム、いちご、アイスミックスパウダー、	◎牛乳 牛乳 クリスマスケーキ	629(574) 28.1(26.0) 32.1(29.4) 7.7(6.4)
26 火	ご飯 さばのみそ煮風焼き 厚揚げの卵とじ すまし汁（水菜・えのき）	牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／生揚げ、たまねぎ、にんじん、いんげん、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、卵、／みずな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、ビーマン、にんじん、にら、干ししいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、	◎牛乳 麦茶 五目ビーフン	485(425) 22.1(18.8) 19.5(17.6) 1.9(1.6)
27 水	豚のしょうが焼き丼 チンゲン菜の磯あえ みそ汁（かぼちゃ・もやし）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうゆ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／かぼちゃ、もやし、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、バター、砂糖、卵、粉チーズ、	◎牛乳 牛乳 チーズクッキー	655(608) 23.4(21.2) 35.7(31.6) 3.5(2.8)
28 木	年越しうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、和風だし、水、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／りんご、／麦茶、／米、しらす干し、ごま油、ねぎ、しょうゆ、かつお節、	◎牛乳 麦茶 じゃこふりかけおにぎり	562(507) 20.7(19.8) 22.9(22.1) 4.0(3.0)