

門真市立こども園 12月分 献立表

R7.12

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
01 月	ごはん(末) 食パン(以) クリームシチュー ちらりめんサラダ	米、／食パン・6枚切り、／鶏肉、豚肉、酒、塩、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、コーン、油、ホワイトルウ、水、／ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ちくわ、酢、砂糖、しょうゆ、塩 牛乳、／お米de国産さつまいもと栗のタルト	◎牛乳,◎菓子 牛乳,米粉タルト
02 火	ごはん(全) 五目豆 かぶらのみそ汁	米、／豚肉、こんにゃく、薄揚げ、にんじん、じゃがいも、ごぼう、ひき割りだいす(水煮)、しいたけ、こんぶ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、油、／かぶ、にんじん、ねぎ、わかめ、煮干し、こんぶ、みそ 牛乳、／ビーフン、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、中華だし	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,汁ビーフン
03 水	カレーうどん ヨーグルト	うどん、牛肉、薄揚げ、たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、卵、かまぼこ、煮干し、カレールウ、しょうゆ、水、／ヨーグルト 牛乳、／ホットケーキミックス粉(720g)、おから、にんじん、水	◎牛乳,◎みかん 牛乳,おから蒸しケーキ
04 木	ごはん(全) 炒り豆腐 きのこのみそ汁	米、／豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、卵、しいたけ、油、砂糖、コンソメ、／にんじん、たまねぎ、まいたけ、しめじ、ねぎ、わかめ、こんぶ、煮干し、みそ、水 牛乳、／いわし(焼)、／菓子	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,焼きいわし、菓子
05 金	ごはん(末) NEG丸ロール(以) 自身魚のフライ コールスロー 田舎風スープ	米、／NEG丸ロール、／ほきフライ・50、油、／キャベツ、にんじん、コーン、ノンエッグマヨ、砂糖、塩、／にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、こんぶ、煮干し、塩、しょうゆ、水 牛乳、／ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,マカロニきなこまぶし
06 土	きつねどんぶり みかん	米、薄揚げ、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、水、／みかん 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
08 月	ごはん(末) ネオ麦ロール(以) ハヤシビーンズ ごぼうサラダ	米、／ネオ麦ロール、／豚肉、ひき割りだいす(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、砂糖、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、しょうゆ、油、酒、水、／ごぼう、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、ノンエッグマヨ、砂糖、ごま 牛乳、／バナナ、／菓子	◎牛乳,◎菓子 牛乳,バナナ,菓子
09 火	ごはん(全) 煮魚 白和え 大根のみそ汁	米、／たら・50g、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しうが、水、／ほうれんそう、にんじん、豆腐、ひじき、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、本みりん、／だいこん、たまねぎ、ねぎ、わかめ、煮干し、こんぶ、みそ、水 牛乳、／ドッグパン、ソーセージ、ケチャップ、きゅうり	◎牛乳,◎みかん 牛乳,ホットドッグ
10 水	五目そば ヨーグルト	中華めん、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、卵、しいたけ、かまぼこ、えび、煮干し、塩、しょうゆ、中華だし、水、／ヨーグルト 牛乳、／さつまいも、油、ケーキシロップ	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,さつまいものシロップかけ
11 木 ☆	にんじんごはん カイジュウ揚げ ほうれん草のゴマ和え トマト わかめスープ	にんじん、ごま、ちりめんじゃこ、米、塩、しょうゆ、／ささ身、酒、塩、コーンフレーク、小麦粉、油、／ほうれんそう、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、／トマト、／わかめ、豆腐、にんじん、ごま、コンソメ、しょうゆ、水 牛乳、／ショートケーキ お誕生日会	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,いちごケーキ
12 金	ごはん(末) 食パン(以) クリームスープ マカロニサラダ	米、／食パン・6枚切り、／鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、クリームコーン、コーンクリーム粉、水、／ツイストマカロニ、ツナ缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ 牛乳、／ビーフン、にんじん、キャベツ、油、ソース、中華だし、しょうゆ、塩	◎牛乳,◎みかん 牛乳,焼きビーフン
13 土	ごもくあんかけどんぶり バナナ	米、豚肉、しいたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しうが、油、中華だし、しょうゆ、酒、ごま油、かたくり粉、水、／バナナ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
15 月	ごはん(末) ネオ麦ロール(以) カレー スペゲティサラダ	米、／ネオ麦ロール、／牛肉、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、カレールウ、塩、水、／スペゲティ、ツナ缶、きゅうり、ノンエッグマヨ 牛乳、／おやつこんぶ、／菓子	◎牛乳,◎菓子 牛乳,おやつこんぶ,菓子

*ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
16 火	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 ごま和え はっぱのおすまし	米、／カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、／はくさい、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、／こまつな、にんじん、豆腐、かまぼこ、わかめ、こんぶ、煮干し、しょうゆ、本みりん 牛乳、／米、コーン、塩	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,おにぎり
17 水	かやくうどん かぼちやの煮もの 飲むヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、煮干し、こんぶ、しょうゆ、砂糖、塩、水、／かぼちや、砂糖、しょうゆ、本みりん、三度豆、／飲むヨーグルト 牛乳、／スティックパン	◎牛乳,◎みかん 牛乳,スティックパン
18 木	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ボトフ 春雨サラダ	米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／鶏肉、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、プロッコリー、キャベツ、じやがいも、コンソメ、水、／はるさめ、キャベツ、にんじん、みかん、ノンエッグマヨ、酢 牛乳、／さつまいも	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,さつまいも
19 金	ごはん(全) 鶏肉の唐揚げ プロッコリーのおかか和え コンソメスープ	米、／鶏肉、酒、しょうが、しょうゆ、かたくり粉、油、／プロッコリー、しょうゆ、砂糖、かつお節、／チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、豆腐、コンソメ、しょうゆ、水 牛乳、／ホットケーキミックス粉(720g)、ケーキシロップ、ごま、水、／みかん	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,ホットケーキ、みかん缶
20 土	すきやきどんぶり りんご	米、牛肉、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、本みりん、／りんご 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
22 月	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ポークビーンズ れんこんサラダ	米、／NEG丸ロール、／豚肉、ひき割りだいぢ(水煮)、じやがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、バター、／れんこん、きゅうり、ツナ缶、ごま、しょうゆ、ノンエッグマヨ 牛乳、／バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳,◎菓子 牛乳,バナナきなこ
23 火	ひじき入りまあぼうどんぶり ふのみそ汁	米、豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、しいたけ、ひじき、みそ、油、しょうゆ、砂糖、かたくり粉、中華だし、水、／麸、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、／りんご、／菓子	◎牛乳,◎みかん 牛乳,りんご,菓子
24 水	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) 星型ハンバーグ キャベツのゴマ和え はっぱのみそ汁	米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／星のハンバーグ、ケチャップ、ソース、／キャベツ、にんじん、ノンエッグマヨ、ごま、砂糖、しょうゆ、／こまつな、かまぼこ、豆腐、わかめ、こんぶ、煮干し、みそ、水 牛乳、／クリスマスゼリー、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,クリスマスゼリー,菓子
25 木	あんかけラーメン ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、しいたけ、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、油、しょうゆ、塩、中華だし、かたくり粉、卵、水、／ヨーグルト 牛乳、／米、ほうれんそう、塩、かつお節、しょうゆ	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,ぞうすい
26 金	カレーライス じゃこピーマン	米、牛肉、豚肉、油、じやがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、カレールウ、水、／ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ、ごま油 牛乳、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,菓子
27 土	木の葉どんぶり みかん	米、薄揚げ、かまぼこ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、三度豆、卵、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、こんぶ、／みかん 牛乳、／菓子	◎牛乳,◎菓子 牛乳,菓子

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。

☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。

☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

12月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	572	23.8	19.4	2.4	387
3歳以上児	614	26.7	22	2.7	402