令和５年度　　１２月献立表　　熊取みどり幼稚園

ノロウイルスに気をつけよう！

ノロウイルスは年中流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスですが、冬場によく発生します。

感染力が非常に強く、症状としては嘔吐、下痢、腹痛などがあります。

外出先から帰ってきてから、そして食事の前の手洗いが感染予防にもなります。

よく泡立てた石鹸でしっかり手洗いを行いましょう！

１日（金）

弁当の日

４日（月）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② コンソメスープ ③ ピーマンの肉詰めフライ ④ トマトマカロニ ⑤ ヤングコーンの塩焼 ⑥ りんご缶	① 白米　発芽玄米 ② キャベツ　人参　玉ねぎ コンソメ（牛エキス）　塩こしょう ③ ピーマン　キャベツ　玉ねぎ　豚肉　パン粉 大豆成分　コーン・小麦でん粉　なたね油 ④ マカロニ　玉ねぎ　しめじ　ベーコン（豚肉 玉ねぎ成分　生姜）　コンソメ（牛エキス） トマト缶（トマトジュース・トマト） ケチャップ　塩こしょう ⑤ ヤングコーン　塩　なたね油 ⑥ りんご

エネルギー	441	kcal
たんぱく質	9	g
脂質	12.7	g
炭水化物	71	g
食塩相当量	1.6	g

５日（火）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② 中華スープ ③ 牛肉のオイスター炒め ④ 照焼チキン ⑤ かぼちゃシューマイ ⑥ もも缶	① 白米　発芽玄米 ② 干しいたけ　大根 中華スープ（鶏・豚エキス） ③ 牛肉　玉ねぎ　ピーマン（緑・赤） 砂糖　酒 オイスターソース（カキエキス）　醤油 ④ 鶏肉　小麦でん粉　なたね油 ⑤ たらすり身　かぼちゃ　豆腐　小麦 大豆成分　コーンでん粉 ⑥ もも

エネルギー	446	kcal
たんぱく質	11.6	g
脂質	15.0	g
炭水化物	62.4	g
食塩相当量	2.5	g

６日（水）　クラブ給食

献立名	材料名
① ごはん ② みそ汁 ③ カレーコロッケ ④ 厚揚チャンプル ⑤ 赤かぶかまぼこの煮付 ⑥ パイン缶	① 白米　発芽玄米 ② さつま芋　青ねぎ　だし　みそ　味の素 ③ じゃが芋　玉ねぎ　小麦　カレー粉 大豆成分　パン粉　なたね油 ④ 厚揚　鶏肉　人参　たけのこ 玉ねぎ　枝豆 中華スープ（鶏・豚エキス） 醤油　塩こしょう　ごま油 ⑤ 魚肉（たら）　ほうれん草　大豆成分 だし　醤油　砂糖 ⑥ パイン

エネルギー	424	kcal
たんぱく質	13.3	g
脂質	8.8	g
炭水化物	70.6	g
食塩相当量	2.7	g

７日（木）　全員給食

献立名	材料名
① 切れ目パン ② ハヤシシチュー ・具材　・ルー ③ きゅうりの酢の物 ④ いちごゼリー ⑤ 牛乳	① 一部に乳成分を含む ② ・具材(豚肉　玉ねぎ　人参) ・ルー(小麦　豚エキス　トマトパウダー コンソメ(牛エキス)　砂糖) ③ きゅうり　えのき　じゃこ　わかめ 砂糖　酢　醤油　塩 ④ いちご果汁　水飴 ⑤ 牛乳 ※ 必ずスプーンをご持参ください。

エネルギー	575	kcal
たんぱく質	19.4	g
脂質	18.2	g
炭水化物	83.4	g
食塩相当量	2.6	g

８日（金）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② オクラのスープ ③ 白身魚の磯辺フライ ④ れんこんの甘辛煮 ⑤ 花形がんもの煮付 ⑥ オレンジ（生果）	① 白米　発芽玄米 ② オクラ　えのき　玉ねぎ 中華スープ（鶏・豚エキス） ③ たら　パン粉　大豆成分 あおさ　なたね油 ④ れんこん　豚肉　こんにゃく　人参 だし　砂糖　醤油　酒　みりん ⑤ 豆乳　おから　大豆成分　コーンでん粉 だし　醤油　砂糖 ⑥ オレンジ

エネルギー	349	kcal
たんぱく質	8	g
脂質	8.6	g
炭水化物	57.9	g
食塩相当量	2.2	g

１１日（月）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② すまし汁 ③ とんかつ ④ 鶏肉と大根の煮物 ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ もも缶	① 白米　発芽玄米 ② えのき　わかめ　だし　醤油　塩 ③ 豚肉　パン粉　小麦　大豆成分 芋・コーンでん粉　なたね油 ④ 鶏肉　大根　人参　小松菜　だし 砂糖　醤油　みりん ⑤ ブロッコリー　だし　醤油　砂糖 ⑥ もも

エネルギー	370	kcal
たんぱく質	14.1	g
脂質	6.9	g
炭水化物	60.6	g
食塩相当量	1.3	g

１２日（火）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② コンソメスープ ③ 豚肉の甘辛炒め ④ れんこんまんじゅう ⑤ タコさんウインナー ⑥ りんご缶	① 白米　発芽玄米 ② コーン　じゃが芋 コンソメ（牛エキス）　塩こしょう ③ 豚肉　玉ねぎ　人参　キャベツ 砂糖　酒　醤油　生姜　みりん ④ キャベツ　れんこん　鶏肉　豚脂　生姜 ごま油　小麦　芋でん粉　なたね油 ⑤ 豚肉　鶏肉　牛エキス　コーンでん粉 ⑥ りんご

エネルギー	423	kcal
たんぱく質	16.6	g
脂質	10.9	g
炭水化物	66.2	g
食塩相当量	1.6	g

１３日（水）　クラブ給食

献立名	材料名
① ごはん ② とん汁 ③ さばの塩焼 ④ マーボーはるさめ ⑤ れんこんの磯辺天 ⑥ みかん（生果）	① 白米　発芽玄米 ② ごぼう　豚肉　えのき　こんにゃく だし　みそ　味の素 ③ さば ④ はるさめ　干しいたけ　人参　鶏肉 ニラ　中華スープ（鶏・豚エキス） 砂糖　みそ　醤油　塩こしょう ⑤ れんこん 天ぷら粉（小麦　ベーキングパウダー） 青のり　なたね油 ⑥ みかん

エネルギー	466	kcal
たんぱく質	16.6	g
脂質	14.2	g
炭水化物	66.7	g
食塩相当量	2.9	g

１４日（木）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② 牛丼 ③ ブロッコリーのごまマヨサラダ ④ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚 ⑤ 青りんごゼリー	① 白米　発芽玄米 ② 牛肉　玉ねぎ　こんにゃく　白ねぎ だし　生姜　醤油　酒　砂糖 ③ ブロッコリー ソーセージ（豚肉　でん粉　玉ねぎ） 玉ねぎ　ごま　塩こしょう　酢　砂糖 卵不使用マヨネーズ(大豆　りんご) ④ 枝豆　コーン　魚肉（いとよりだい） 芋・コーンでん粉　なたね油 ⑤ りんご果汁　水飴 ※ 必ずスプーンをご持参ください。

エネルギー	567	kcal
たんぱく質	14.7	g
脂質	21.9	g
炭水化物	75.8	g
食塩相当量	2.8	g

１５日（金）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② 豚生姜焼丼 ③ ナムル ④ トマトかまぼこの煮付 ⑤ オレンジゼリー	① 白米　発芽玄米 ② 豚肉　玉ねぎ　キャベツ 人参　青ねぎ　だし 生姜　醤油　酒　砂糖 ③ 大根　小松菜　豚肉　人参 中華スープ（鶏・豚エキス） ごま油　味の素　砂糖　塩 ④ 魚肉（すけそうだら）　芋でん粉　トマト ほうれん草　だし　醤油　砂糖 ⑤ オレンジ果汁　水飴 ※ 必ずスプーンをご持参ください。

エネルギー	437	kcal
たんぱく質	16.8	g
脂質	9.8	g
炭水化物	68.2	g
食塩相当量	2.9	g

１８日（月）　★クリスマスメニュー★

献立名	材料名
① うずまきパン ② クリームシチュー ・具材　・ルー ③ 葉菜と玉ねぎのソテー ④ ココアムース ⑤ 牛乳	① 一部に乳成分を含む ② ・具材(鶏肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参) ・ルー(小麦　チーズ　乳成分 鶏・豚エキス　玉ねぎ成分　牛乳　砂糖) ③ ほうれん草　玉ねぎ ベーコン（豚肉　玉ねぎ成分　生姜） コーン　だし　砂糖　醤油　みりん ④ 乳成分　大豆成分　ココア ⑤ 牛乳 ※ 必ずスプーンをご持参ください。

エネルギー	623	kcal
たんぱく質	20.5	g
脂質	19.8	g
炭水化物	88.3	g
食塩相当量	2.7	g

１９日（火）

午前中保育

２０日（水）　クラブ給食

献立名	材料名
① ごはん ② カレーライス ③ ・具材　・ルー ④ いんげんとちくわのごま和え ⑤ 高野豆腐の煮付 ⑥ オレンジゼリー	① 白米　発芽玄米 ② ・具材(豚肉　玉ねぎ　じゃがいも　人参) ③ ・ルー(小麦　豚脂　でん粉　カレーパウダー　乳成分 トマトパウダー　チーズ　バナナペースト はちみつ　ココア　りんごペースト　玉ねぎパウダー コンソメ(牛エキス)　砂糖) ④ いんげん　ちくわ（魚肉（たらうお　すけそうだら） 大豆成分　小麦　コーンスターチ　芋でん粉） 人参　ごま　醤油　砂糖　みりん ⑤ 大豆　だし　醤油　砂糖 ⑥ オレンジ果汁　水飴 ※ 必ずスプーンをご持参ください。

エネルギー	492	kcal
たんぱく質	13.7	g
脂質	10.8	g
炭水化物	83.6	g
食塩相当量	3.2	g

★ １２月 … 旬の食べ物 ★

れんこん　　大根　　人参

ほうれん草　　みかん　　りんご

さば　　たら　　ぶり

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。