



きゅうしょくこんだてよていひょう



2023年12月

日付	献立名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	材料名
1・15 金	発芽玄米入りご飯 野菜入り真珠蒸し 豆苗ともやしのナムル 大根ときくらげの中華スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 じゃこ梅かつおのおむすび	520(453) 1日 20.8(19.0) 15日 19.6(18.1) 11.3(12.0) 4.1(3.5)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／豚ひき肉、鶏ひき肉、おから、こまつな、たまねぎ、しいたけ、しょうが、片栗粉、しょうゆ、食塩、料理酒、もち米、／とうもろこし、にんじん、もやし、ごま油、食塩、酢、てんさい糖（液体）、ごま、／だいこん、ねぎ、黒きくらげ、1日：木綿豆腐、中華スープ、食塩、しょうゆ、／オレンジ、／牛乳、／米、発芽玄米、ちりめんじゃこ、うめびしお、かつお節、
2・16 土	ご飯 鶏肉ときゃべつのレモンソテー ブロッコリーとじゃが芋のチーズ焼き 白菜の洋風スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 かぼちゃのキャラメリゼ	452(413) 18.5(17.6) 11.2(12.2) 6.6(5.3)	牛乳、／米、／鶏むね肉、キャベツ、エリンギ、なたね油（キャノーラ油）、レモン果汁、本みりん、しょうゆ、／ブロッコリー、じゃがいも、コーン缶、粉チーズ、オリーブ油、／はくさい、にんじん、セロリ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／かぼちゃ（皮付き）、なたね油（キャノーラ油）、バター、てんさい糖、
4・18 月	発芽玄米入りご飯 豚肉の香味焼き ほうれん草とちくわの土佐和え 厚揚げともやしのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 メープルお麩ラスク	490(445) 22.5(20.7) 17.2(16.8) 2.5(2.3)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／豚肉（もも）、片栗粉、にんにく、しょうが、ねぎ、赤パプリカ、ごま油、本みりん、しょうゆ、ごま油、／ほうれんそう（冬）、にんじん、ちくわ（卵不使用）、酢、しょうゆ、てんさい糖（液体）、かつお節、／生揚げ、たまねぎ、もやし、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／みかん、／牛乳、／バター、メープルシロップ、てんさい糖、牛乳、焼ふ、
5・19 火	関口食パン スイートスパイスフィッシュ ミックスピクルス 白菜とマッシュルームの豆乳スープ フルーツ	◎牛乳 牛乳 鶏ごぼうおこわ	452(407) 25.6(20.3) 10.3(11.4) 4.8(3.9)	牛乳、／関口食パン、／たら、食塩、しょうゆ、てんさい糖（液体）、にんにく、カレー粉、なたね油（キャノーラ油）、／カリフラワー、きゅうり、黄パプリカ、てんさい糖（液体）、酢、食塩、／はくさい、にんじん、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、無調整豆乳、脱脂粉乳、食塩、しょうゆ、／パセリ粉、／2～5歳児クラス：りんご、／0～1歳児クラス：オレンジ、／牛乳、／もち米、にんじん、ごぼう、ひじき、鶏ひき肉、ごま油、かつおだし汁、本みりん、しょうゆ、
6・20 水	発芽玄米入りご飯 豚だいこん 白菜の納豆和え かぶとわかめのみそ汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 オープンさつまフライ	495(449) 19.4(18.2) 14.5(14.6) 4.6(3.9)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／豚肉（もも）、だいこん、しょうが、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、／はくさい、きゅうり、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、ごま油、かつお節、／かぶ、たまねぎ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／バナナ、／牛乳、／さつまいも（皮付）、なたね油（キャノーラ油）、
7・21 木	発芽玄米入りご飯 ごま油風味の塩麻婆豆腐 拌三絲（バンサンスー） きゃべつとにらのスープ フルーツ	◎牛乳 豆乳 バナナブラウニー	528(474) 18.0(17.2) 16.9(16.7) 4.3(3.4)	牛乳、／米、発芽玄米、／木綿豆腐、たけのこ（ゆで）、干しいたけ、しいたけだし汁、ねぎ、ごま油、しょうが、にんにく、鶏ひき肉、食塩、しょうゆ、片栗粉、／はるさめ、にんじん、きゅうり、てんさい糖（液体）、酢、しょうゆ、ごま油、ごま、／キャベツ、にら、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／みかん、／調製豆乳、／小麦粉、ココア（ビュアココア）、ベーキングパウダー、バナナ、無調整豆乳、干しぶどう、てんさい糖、なたね油（キャノーラ油）、
8 金	発芽玄米入りご飯 味噌風味鶏じゃが 切り干し大根の梅磯和え かぼちゃと小松菜のすまし汁 フルーツ	◎豆乳 牛乳 きな粉トースト	471(430) 18.6(17.6) 10.8(11.7) 5.2(4.4)	調製豆乳、／米、発芽玄米、／煮物野菜ミックス（冷凍）、にんじん、たまねぎ、鶏むね肉、かつおだし汁、米みそ（淡色辛みそ）、本みりん、／切り干しだいこん、きゅうり、黄パプリカ、酢、てんさい糖（液体）、しょうゆ、うめびしお、あおのり、／かぼちゃ、こまつな、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、料理酒、／オレンジ、／牛乳、／食パン、きな粉、脱脂粉乳、てんさい糖、バター、牛乳、
9・23 土	スタミナ豚丼 根菜の磯きんぴら 大根と里芋のみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 おさかなごはん	516(452) 19.3(18.0) 12.8(13.4) 3.2(2.5)	牛乳、／米、キャベツ、豚肉（もも）、食塩、小麦粉、なたね油（キャノーラ油）、にんにく、水、しょうゆ、本みりん、しょうが、／ごぼう、にんじん、れんこん、ごま油、てんさい糖、あおのり、食塩、黒ごま、／だいこん、さといも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／みかん、／牛乳、／米、ツナ油漬缶、こまつな、たまねぎ、しょうゆ、本みりん、きざみのり、
11 月	花野菜カレーライス スピナチサラダ さつま芋入り野菜スープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 切り干し胡麻おにぎり	506(460) 19.1(18.0) 11.3(12.1) 4.2(3.6)	調製豆乳、／米、発芽玄米、鶏むね肉、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、なたね油（キャノーラ油）、小麦粉、バター、かつおだし汁、脱脂粉乳、カレー粉、食塩、ケチャップ、中濃ソース、／ほうれんそう（冬）、にんじん、ツナ水煮缶、酢、しょうゆ、てんさい糖（液体）、／さつまいも（皮付）、かぶ、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／グレープフルーツ、／牛乳、／米、発芽玄米、切り干しだいこん、しょうゆ、本みりん、ごま油、かつお節、ごま、
12・26 火	白菜と豆腐のあんかけご飯 ひじきとチンゲン菜のお浸し あったか豚汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 おからチョコボール	481(443) 17.2(16.7) 16.2(16.2) 6.6(5.4)	牛乳、／米、発芽玄米、はくさい、ねぎ、鶏ひき肉、木綿豆腐、干しいたけ、にんにく、ごま油、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、片栗粉、／ひじき、かつおだし汁、チンゲンサイ、黄パプリカ、しょうゆ、てんさい糖（液体）、かつお節、／豚肉（もも）、なたね油（キャノーラ油）、だいこん、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米みそ（淡色辛みそ）、／2～5歳児クラス：りんご、／0～1歳児クラス：オレンジ、／牛乳、／おから、小麦粉、バター、なたね油（キャノーラ油）、てんさい糖、無調整豆乳、ココア（ビュアココア）、干しぶどう、
13・27 水	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ 水菜とコーンのサラダ かぶとブロッコリーのスープ フルーツ	◎豆乳 牛乳 キャロット蒸しパン	464(424) 18.9(17.8) 13.9(14.2) 5.6(4.8)	調製豆乳、／スパゲティ、オリーブ油、鶏もも肉、食塩、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にんにく、なたね油（キャノーラ油）、かつおだし汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、てんさい糖、片栗粉、きざみのり、／きょうな（みずな）、きゅうり、コーン缶、オリーブ油、酢、てんさい糖（液体）、食塩、／かぶ、ブロッコリー、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、てんさい糖、なたね油（キャノーラ油）、無調整豆乳、にんじん、
14 木	発芽玄米入りご飯 鮭の焼きおろし煮 ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え ほうれん草と麩の香ばしみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 おこさまラーメン	500(428) 28.9(21.9) 10.1(10.6) 5.3(4.3)	牛乳、／米、発芽玄米、／さけ、食塩、だいこん、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、万能ねぎ、／ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、しょうゆ、かつお節、／ほうれんそう（冬）、焼ふ（板ふ）、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、／みかん、／牛乳、／生中華めんと（卵不使用）、カットわかめ、コーン缶、豚ひき肉、ごま油、かつおだし汁、煮干だし汁、食塩、しょうゆ、
22 金	トナカイライス 鶏肉の手作りバーベキューソース 白菜とコーンのフレンチサラダ 野菜たっぷりミネストローネ フルーツ	◎豆乳 牛乳 かぼちゃポーロ	538(476) 21.7(18.7) 17.8(17.1) 2.7(2.4)	調製豆乳、／米、発芽玄米、しょうゆ、にんじん、れんこん、なたね油（キャノーラ油）、干しぶどう、ケチャップ、／鶏むね肉、食塩、料理酒、小麦粉、なたね油（キャノーラ油）、りんご、料理酒、本みりん、酢、しょうゆ、／はくさい、きゅうり、黄パプリカ、オリーブ油、酢、てんさい糖（液体）、食塩、／煮物野菜ミックス（冷凍）、にんじん、たまねぎ、ウインナー、オリーブ油、カットトマト缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ローリエ（月桂樹）、／オレンジ、／牛乳、／かぼちゃ、バター、なたね油（キャノーラ油）、てんさい糖、小麦粉、片栗粉、脱脂粉乳、
25 月	◎ケチャップのリースライス いちごジャムサンド ◎ミニローストチキン ◎コロスローのツリサラダ ◎ブロッコリーとウインナーのスープ ミロフォンデュ （いちご・みかん組：フルーツ）	◎豆乳 牛乳 オレンジ寒天のヨーグルトソース	549(459) 24.0(18.2) 16.7(13.6) 4.8(3.6)	調製豆乳、／米、発芽玄米、たまねぎ、コーン缶、バター、ケチャップ、食塩、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、スライスチーズ、／関口食パン、いちごジャム、／鶏手羽肉、鶏もも肉、食塩、しょうゆ、本みりん、しょうが、なたね油（キャノーラ油）、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、／キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油（キャノーラ油）、てんさい糖（液体）、食塩、／ブロッコリー、にんじん、ウインナー、マッシュルーム缶、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／いちご、りんご、バナナ（いちご・みかん組）、ミロ（ネスレ）、水、／牛乳、／水、かんでん（粉）、オレンジ濃縮果汁、てんさい糖、ヨーグルト（無糖）、てんさい糖（液体）、
28 木	発芽玄米入りご飯 鮭の焼きおろし煮 ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え ほうれん草と麩の香ばしみそ汁 フルーツ	◎牛乳 牛乳 切り干し胡麻おにぎり	496(424) 26.2(19.7) 10.0(10.4) 3.8(3.1)	牛乳、／米、発芽玄米、／さけ、食塩、だいこん、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、万能ねぎ、／ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、しょうゆ、かつお節、／ほうれんそう（冬）、焼ふ（板ふ）、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、／みかん、／牛乳、／米、発芽玄米、切り干しだいこん、しょうゆ、本みりん、ごま油、かつお節、ごま、

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります。
 ☆おやつのお印及び栄養量の（ ）内は、乳児クラス対象となります。
 ☆今月のフルーツはバナナ、オレンジ、グレープフルーツ、りんご、みかんです。
 ★今月のTABLE FOR TWO献立は、14・28日です。
 ※災害時の食事に備えることを目的に、8・22日の献立は一部備蓄食材を利用します。

SOMPOスマイルキッズ江戸川橋保育園