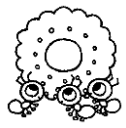
# 【1・2号認定】2023. 12月　給食献立表



認定こども園　東海大学付属自由ケ丘幼稚園

| 日 | 曜日 | 献立名 主食 | 献立名 おかず | 材料 血や肉をつくる | 材料 熱や力になる | 材料 体の調子を整える | 材料 調味料 | カロリー |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | 小松菜ごはん | | ちりめんじゃこ、油揚げ | ごはん、なたね油、砂糖 | 小松菜、人参 | 濃口醤油、酒、だしの素 | 401 |
| | | | 彩り野菜のとうふ寄せ | 彩り野菜のとうふ寄せ | なたね油 | | | |
| | | | 春雨入りスープ | 豚肉 | 春雨、なたね油、ごま油 | 人参、玉ネギ、キャベツ、生姜、ネギ | 中華だし、塩コショー、薄口醤油 | |
| 2 | 土 | ごはん 2号のみ | | | ごはん | | | 393 |
| | | | 豚肉の味噌漬け | 豚肉 | なたね油 | 玉ネギ、ネギ | 味噌豚の素 | |
| | | | 揚げしゅうまい | しゅうまい | なたね油 | | | |
| | | | 白菜のおひたし | | 砂糖、胡麻 | 白菜、人参 | 濃口醤油、みりん | |
| | | | お吸い物 | 豆腐 | | しめじ、えのき、人参、ﾈｷﾞ | 濃口醤油、だしの素 | |
| 4 | 月 | そぼろ丼 年中組・年長組は弁当日 | | 鶏ミンチ | ごはん、なたね油、砂糖 | ネギ、生姜 | みりん、酒、濃口醤油 | 406 |
| | | | 具だくさんの卵焼き | 具だくさんの卵焼き | | | | |
| | | | ごぼうの味噌汁 | 油揚げ、味噌 | | 玉ネギ、人参、ごぼう、ネギ | いりこ、だしの素 | |
| 5 | 火 | 鮭ごはん ※くま・きりん・さくら・ばら・ひかり・にじ組はランチボックス 汁物は野菜生活 | | 鮭フレーク | ごはん、胡麻 | | 塩 | 422 |
| | | | コロッケ | 昔のコロッケ | なたね油 | ブロッコリー | | |
| | | | マカロニナポリタン | 博多の薫りソーセージ | マカロニ、砂糖 | パセリ | 塩コショー、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ | |
| | | | みかん缶 | | | みかん缶 | | |
| | | | ほうれん草の味噌汁 | 豆腐、味噌 | | ほうれん草、玉ネギ、人参、ネギ | いりこ、だしの素 | |
| 6 | 水 | ごはん ※うさぎ・ひまわり・たんぽぽ・つき・ほし組はランチボックス 汁物は野菜生活 | | | ごはん | | | 418 |
| | | | チンジャオロース | 牛肉 | 砂糖、なたね油、片栗粉 | 玉ﾈｷﾞ、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、たけのこ、生姜 | 塩コショー、濃口醤油、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ | |
| | | | ひじきの煮物 | ひじき、大豆、枝豆 | 砂糖、なたね油 | 人参 | 濃口醤油、みりんタイプ、酒、だしの素 | |
| | | | 大学芋 | | 大学芋 | | | |
| | | | わかめの味噌汁 | わかめ、味噌 | | チンゲン菜、玉ネギ、人参、ネギ | いりこ、だしの素 | |
| 7 | 木 | 〈郷土料理奈良県〉色ごはん | | 油揚げ、枝豆 | ごはん | 人参、ごぼう、椎茸 | 酒、濃口醤油、だしの素 | 351 |
| | | | ちくわの竜田揚げ | ちくわ | なたね油、片栗粉 | 生姜 | 濃口醤油、酒 | |
| | | | スパゲティサラダ | ロースハム | ママースパゲティ、マヨネーズ、すり胡麻 | きゅうり、人参、パセリ | 塩コショー | |
| | | | 飛鳥鍋 | 鶏肉、豆腐、牛乳、味噌 | | 白菜、人参、椎茸、ごぼう、ネギ | 鶏がらスープの素、薄口醤油 | |
| | | | ゼリー | | いちごゼリー | | | |
| 8 | 金 | ごはん | | | ごはん | | | 398 |
| | | | 鯖の照り焼き | サバ照焼 | | 人参、ブロッコリー | | |
| | | | 甘酢あん肉団子 | 華味鳥つくね | なたね油 | | 甘酢あん | |
| | | | ピーマンの昆布炒め | 塩昆布 | なたね油 | ピーマン、人参 | | |
| | | | 豚汁 | 豚肉、豆腐、味噌 | なたね油、こんにゃく | 人参、大根、ごぼう、ネギ | だしの素 | |
| 9 | 土 | ごはん 2号のみ | | | ごはん | | | 405 |
| | | | とりすき | 鶏肉、豆腐、卵 | なたね油、砂糖 | 白菜、椎茸、ネギ | 濃口醤油、みりんタイプ、酒 | |
| | | | 野菜コロッケ | ミニ野菜コロッケ | なたね油 | | | |
| | | | 切干大根のサラダ | | マヨネーズ、すり胡麻 | 切干大根、胡瓜、人参 | 濃口醤油、だしの素 | |
| | | | もずくのスープ | もずく | | 人参、椎茸、ネギ | 薄口醤油、だしの素、塩 | |
| 11 | 月 | 【誕生会】 | ※お弁当の準備をお願いします。おやつに『クッキーガーデン』さんのクッキーを食べます。 | | | | | |
| 12 | 火 | ナポリタンスパゲティ | | 博多の薫りソーセージ | ﾏﾏｰｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、なたね油、砂糖 | 玉ネギ、人参、ピーマン | ｹﾁｬｯﾌﾟ、塩コショー、コンソメ、ｳｽﾀｰｿｰｽ | 372 |
| | | | 白身魚フライ | 白身魚フライ | なたね油 | | | |
| | | | ほうれん草のソテー | ベーコン | なたね油 | ほうれん草 | 塩コショー、濃口醤油 | |
| | | | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| 13 | 水 | 根菜カレーライス | | 鶏肉 | ごはん、なたね油 | 玉ネギ、人参、蓮根、大根 | カレーフレーク | 455 |
| | | | ハンバーグ | やわらかハンバーグ | なたね油 | | | |
| | | | りんご | | | カットりんご | | |
| 14 | 木 | ごはん 2号のみ | | | ごはん | | | 380 |
| | | | さわらの幽庵焼き風 | さわら | なたね油 | レモン | 濃口醤油、みりんタイプ、酒 | |
| | | | がんもどきの含め煮 | がんもどき | 砂糖 | | 薄口醤油、みりん、酒、だしの素 | |
| | | | マカロニサラダ | ロースハム | マカロニ、マヨネーズ、すり胡麻 | きゅうり、人参 | 塩コショー | |
| | | | さつまいもの味噌汁 | 油揚げ、味噌 | さつまいも | 人参、玉ネギ | いりこ、だしの素 | |
| 15 | 金 | 【防災給食】パン | | | ロールパン | | | 339 |
| | | | ムース | | サンタのおくりもの（チョコムース） | | | |
| | | | ジュース | | りんごジュース | | | |
| 16 | 土 | ごはん 2号のみ | | | ごはん | | | 372 |
| | | | 鮭のパン粉焼き | 鮭、卵 | パン粉、なたね油 | | 酒、塩コショー | |
| | | | チキンナゲット | チキンナゲット | なたね油 | | | |
| | | | アスパラソテー | ベーコン | なたね油 | アスパラガス | 塩コショー | |
| | | | 野菜の味噌汁 | 豆腐、味噌 | 里芋 | 玉ネギ、人参、ほうれん草 | いりこ、だしの素 | |
| 18 | 月 | 【クリスマス会】ごはん | | | ごはん | | | 330 |
| | | | フライドチキン | 手羽元 | 片栗粉、なたね油 | | 塩コショー、濃口醤油 | |
| | | | クリームシチュー | 鶏肉、牛乳 | じゃがいも、なたね油 | 玉ネギ、人参 | ホワイトシチュールー | |
| | | 『クッキーガーデン』さんのケーキを食べます。 | | | | | | |
| 19 | 火 | なっとく丼 | | 鶏ミンチ、ひきわり納豆 | ごはん、なたね油、砂糖 | ネギ | 濃口醤油 | 426 |
| | | | いわしの梅煮 | いわしの梅煮 | | | | |
| | | | なすの味噌汁 | わかめ、味噌 | | 玉ネギ、人参、なす、しめじ | いりこ、だしの素 | |
| 20 | 水 | 【終業式】ごはん 2号のみ | | | ごはん | | | 378 |
| | | | 肉じゃが | 豚肉 | じゃがいも、砂糖、しらたき | 玉ﾈｷﾞ、人参、きざみいんげん | 濃口醤油、みりんタイプ、塩、だしの素 | |
| | | | れんこんサラダ | ロースハム | マヨネーズ、すり胡麻 | れんこん、人参、パセリ | 濃口醤油、塩コショー、酒 | |
| | | | とうもろこし | | とうもろこし | | | |
| | | | 大根の味噌汁 | わかめ、味噌 | | 大根、玉ネギ、人参、ネギ | いりこ、だしの素 | |
| 21 | 木 | ごはん 2号のみ | | | ごはん | | | 373 |
| | | | 鯖の塩焼き | 鯖 | | | 塩、酒 | |
| | | | ソーセージ | 博多の薫りソーセージ | なたね油 | | | |
| | | | ほうれん草の海苔和え | きざみのり | すり胡麻、砂糖、ごま油 | ほうれん草 | 薄口醤油 | |
| | | | 根菜汁 | 豆腐 | | ごぼう、人参、れんこん、ネギ | 濃口醤油、だしの素、塩 | |
| 22 | 金 | ハヤシライス 2号のみ | | 牛肉 | ごはん、なたね油 | 玉ネギ、人参、しめじ | ハヤシルー | 414 |
| | | | ささみサラダ | 鶏ささみ | 砂糖 | ほうれん草 | 塩、味付ぽん酢 | |
| | | | カップヨーグルト | らくのうマザーズヨーグルト | | | | |
| 25 | 月 | ピラフ 2号のみ | | 博多の薫りソーセージ | ごはん、なたね油 | ミックスベジタブル、玉ネギ、パセリ | 塩コショー | 416 |
| | | | クリスマスグラタン | 牛乳、とろけるチーズ | マカロニ、小麦粉、バター、なたね油 | 玉ネギ、人参、しめじ、ブロッコリー | 塩コショー | |
| | | | エビカツ | エビカツ | なたね油 | | | |
| 26 | 火 | ごはん 2号のみ | | | ごはん | | | 395 |
| | | | 酢鶏 | 鶏肉 | じゃがいも、なたね油、砂糖 | ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、玉ネギ、人参、生姜 | 塩コショー、、ｹﾁｬｯﾌﾟ、酢、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ | |
| | | | もやしのゆかり和え | | | もやし、人参 | ゆかり、薄口醤油 | |
| | | | パイン缶 | | | パイン缶 | | |
| | | | ニラの味噌汁 | 豆腐、味噌 | | ニラ、玉ネギ、人参、ネギ | いりこ、だしの素 | |
| 27 | 水 | ごはん 2号のみ | | | ごはん | | | 424 |
| | | | 鮭のチーズ焼き | 鮭、とろけるチーズ | | パセリ | 塩コショー | |
| | | | 厚巻き卵 | 厚巻卵（カニ風味） | なたね油 | | | |
| | | | ピーマンのきのこ炒め | | なたね油、ごま油、胡麻 | ピーマン、人参、えのき、しめじ | 塩コショー | |
| | | | 油揚げの味噌汁 | 油揚げ、味噌 | | 大根、玉ネギ、人参 | いりこ、だしの素 | |
| 28 | 木 | 年越しうどん 2号のみ | | 牛肉、わかめ | うどん麺、砂糖 | ほうれん草 | 創味和風かおりだし | 395 |
| | | | ちくわの磯辺揚げ | ちくわ、青のり | 小麦粉、なたね油 | | | |
| | | | おからドーナツ | おからドーナツ | なたね油 | | | |

※新型コロナ感染症対策により流通や物流の不具合などで材料等が滞る場合は、献立の一部もしくは献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。