



12月 幼児食献立



令和5年12月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (金) 音楽で遊ぼう	麻婆豆腐丼 バナナ ひとくちゼリー	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌・高野豆腐	米・砂糖・片栗粉・油	玉葱・人参・生姜・干し椎茸・青葱 バナナ	中華だし 濃口醤油	490 kcal
2 (土)	焼きうどん じゃがいもの中華スープ オレンジ ヨーグルト	豚ばら肉・鰹節 卵 ヨーグルト	ゆでうどん・油・ソース じゃがいも	白菜・人参 青梗菜 オレンジ	中華だし 中華だし 濃口醤油	350 kcal
4 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 赤えいのから揚げ 水菜の海苔和え みかん キャンディーチーズ	赤えいのから揚げ 高野豆腐 チーズ	米(鮭・わかめ) 油 砂糖	人参・水菜・もやし・海苔 みかん	濃口醤油	430 kcal
5 (火)	ごはん 切り干し大根の卵焼き 春雨サラダ 豚汁	木綿豆腐・卵・鶏ひき肉 豚もも肉・厚揚げ・味噌	米 砂糖・みりん 春雨・砂糖	人参・椎茸・ピーマン・切り干し大根 ひじき・小松菜・人参 人参・大根・青葱	濃口醤油 濃口醤油 鰹・昆布だし 濃口醤油	510 kcal
6 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯛のアクアパッツァ プロテインサラダ りんご	鯛 大豆・鶏ささみ肉	米(ゆかり・ごま塩) 酒・オリーブオイル 胡麻ドレッシング	ミニトマト・いんげん・コーン・レモン汁・バジル もやし・人参・ほうれん草 りんご	コンソメ 塩	410 kcal
7 (木)	<日本1周献立 in 愛知> ごはん 味噌カツ れんこんのサラダ とうがん汁	一口とんかつ・味噌・赤味噌 ツナ 卵	米 砂糖・酒・みりん・白ごま・油 砂糖	れんこん・水菜・人参・キャベツ とうがん・人参・椎茸・青葱	濃口醤油 鰹・昆布だし 濃口醤油 塩	500 kcal
8 (金)	コッパパン ハンバーグ マセドアンサラダ バナナ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・豆乳 チーズ 牛乳	コッパパン 片栗粉・米粉・ソース じゃがいも・マヨドレ	玉葱・しめじ・トマトケチャップ 人参・きゅうり・コーン バナナ	濃口醤油	620 kcal
9 (土)	二色丼 切り干し大根の味噌汁 りんご ヨーグルト	鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌 ヨーグルト	米・砂糖・みりん	いんげん・たまねぎ 切り干し大根・わかめ りんご	濃口醤油 鰹・昆布だし 塩	530 kcal
11 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯖の胡麻みそ焼き 水菜のサラダ みかん キャンディーチーズ	鯖 高野豆腐 チーズ	米(わかめ・鮭) 胡麻・練り胡麻・砂糖 マヨドレ	水菜・もやし・人参・大根 みかん	濃口醤油 濃口醤油	480 kcal
12 (火) クリスマス会	【クリスマス献立】 ケチャップライス フライドチキン カラフルサラダ コーンスープ	鶏ひき肉 鶏もも肉 豆乳	米 米粉・油 フレンチドレッシング	トマトケチャップ・ホールトマト・玉葱・人参・ピーマン バジル・にんにく キャベツ・人参・ブロッコリー・コーン コーンクリーム・パセリ	コンソメ 濃口醤油 コンソメ	580 kcal
13 (水)	誕生会 クリスマスケーキ おにぎり持参 🍷					
14 (木)	もちつき 大根の味噌汁(大根・油揚げ・わかめ・味噌・鰹昆布だし) おにぎり持参 🍷					
15 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根のサラダ のり塩ポテト ヨーグルト	鮭・味噌 卵 ヨーグルト	米 砂糖 和風胡麻ドレッシング じゃがいも	キャベツ・玉葱・人参 切り干し大根・人参・小松菜 青のり	濃口醤油 塩	450 kcal

16 (土)	厚揚げの卵とじ	豚もも肉・厚揚げ・卵	米・砂糖	玉葱・青葱	淡口醤油 鰹・旨だし	460 kcal
	ほうれん草のお浸し	油揚げ	砂糖	ほうれん草・人参	淡口醤油	
	りんご キャンディーチーズ	チーズ		りんご	塩	
18 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(ゆかり・ごま塩)			460 kcal
	千草焼	鶏ひき肉・卵・木綿豆腐	砂糖・油	玉葱・人参・干し椎茸	淡口醤油	
	もやしゆかり和え みかん		砂糖	もやし・水菜・人参・ゆかり みかん	淡口醤油	
19 (火)	ごはん		米			470 kcal
	鯖の味噌マヨネーズ焼き	鯖・味噌	酒・マヨドレ	生姜	淡口醤油	
	和風サラダ きのこわかめのすまし汁	大豆・卵 厚揚げ	和風胡麻ドレッシング	キャベツ・ひじき・人参 えのき・椎茸・わかめ	鰹・旨だし 淡口醤油 塩	
20 (水) 終業式	焼きそば	豚バラ肉	焼きそば麺・焼きそばソース	キャベツ・ニラ・人参		450 kcal
	バナナ ヨーグルト	ヨーグルト		バナナ		
21 (木)	ごはん		米			430 kcal
	鶏の南部焼き	鶏もも肉	白ごま・黒ごま・砂糖・酒	生姜	淡口醤油	
	高野豆腐の卵とじ えのきの味噌汁	高野豆腐・卵 味噌	砂糖・みりん	椎茸・いんげん 大根・えのき・青葱	淡口醤油 鰹・旨だし	
22 (金)	ごはん		米			440 kcal
	鱈のトマトあんかけ	鱈	砂糖・片栗粉	ホールトマト・トマトケチャップ・玉葱	淡口醤油 コンソメ	
	コールスローサラダ		フレンチドレッシング	キャベツ・人参・きゅうり・コーン		
23 (土)	ほうれん草のミルクスープ	ウインナー・牛乳	じゃがいも	ほうれん草・人参・エリンギ	コンソメ	420 kcal
	チキンピラフ	鶏もも肉	米	人参・玉葱・ピーマン	コンソメ	
	コンソメスープ りんご 牛乳	ベーコン 牛乳		人参・玉葱・キャベツ りんご	コンソメ 塩	
25 (月)	ごはん		米			470 kcal
	牛肉と白菜のすき焼き風煮	牛肩ロース肉・焼き豆腐	酒・砂糖	白菜・玉葱・椎茸・えのき・人参・白滝	淡口醤油	
	キャベツの胡麻和え きな粉さつまいも	きな粉	白ごま・練りごま・砂糖 さつまいも・砂糖	キャベツ・もやし・人参・ほうれん草	淡口醤油	
26 (火)	ごはん		米			430 kcal
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖・みりん・酒		淡口醤油	
	切り干し大根の煮物 バナナ ヨーグルト	油揚げ ヨーグルト	砂糖・みりん	切り干し大根・人参・いんげん バナナ	鰹・旨だし 淡口醤油	
27 (水)	ごはん		米			430 kcal
	かぶと豚肉の煮物	豚もも肉	砂糖	かぶ・玉葱・人参	鰹・旨だし 淡口醤油	
	水菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	鶏ささみ肉・鰹節 味噌・油揚げ	砂糖 じゃがいも	水菜・蓮根・人参・もやし 玉葱・わかめ	淡口醤油 酢 鰹・旨だし	
28 (木)	中華丼	豚もも肉	米	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・生姜	中華めし 淡口醤油	440 kcal
	ひじきのサラダ	豆腐	砂糖	ブロッコリー・ひじき・人参・小松菜	淡口醤油	
	オレンジ キャンディーチーズ	チーズ		オレンジ		

【給食室からのお知らせ】

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。冬休み中はいりません。
- ・13日(水)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと、昼食のおにぎり🍱の持参をお願いします。

【食事のお手伝いをしましょう】

冬休みは普段より家族で過ごす時間が増えることと思います。是非お子さまと一緒に食事の準備をしてみてください。スーパーと一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ったり等お子さまのできる範囲で構いません。また、冬休み中はクリスマスやお正月などたくさん行事があります。季節の行事食を一緒に作って楽しく、おいしく年末年始を過ごしてみたいかがでしょうか。