ひめむろこども園　2023年 12月 給食だより

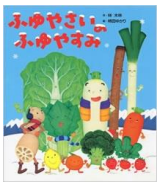
少しずつ寒くなり、冬の訪れを感じる季節となります。そこで今月は冬野菜がたくさん登場する絵本と、冬至にちなんだ絵本を題材にし、献立を取り入れました。

・12／4　ふゆやさいのふゆやすみ

文：林　木林

絵：柿田　ゆかり

冬の畑に冬休みがやってきた。言葉あそびが愉快な、声に出して楽しみたい絵本。



・12／22　ぽかぽかゆずおふろ

作：さとう　あきえ

絵：あおき　ひろえ

あっくんは、おばあちゃんから、ゆずをたくさんもらいました。冬至には、ゆず湯にはいって、「ん」のつくものを食べると病気をしないといわれています。

＊献立のマークについて＊

★：アレルギー対応用の加工食品です。卵・乳・小麦不使用です

・アレルゲンフリーカレールウ　…　27品目不使用
・米粉のハヤシルウ　……　27品目不使用
・ポークウインナー　……　原材料の一部に豚肉を含みます。
・豚ロースハム　……　原材料の一部に豚肉を含みます。
・ブイヨン　……　27品目不使用
・とりがらスープ　……　原材料の一部に鶏肉を含みます。
・卵不使用マヨネーズ　……　27品目不使用
・中濃ソース　……　27品目不使用
・ちくわ　……　原材料の一部に大豆を含みます。

◇：新メニュー

＜アレルギー表示＞

アレルギー対応の変更について、献立表記の下部☆欄に表示しております。
尚、仕入れの都合により記載内容と異なる場合もございますので、ご了承下さいませ。
園では、卵不使用のハム・練り製品・マヨネーズ、麺類はフォー（米粉麺）を提供しております。

＜アレルギー対応表示食品＞

☆：卵、乳、甲殻類、魚（練り製品、ちりめん、しらす含む）

9時：乳児の朝おやつ

乳アレルギー：月・水・金は豆乳、
　　火・木・土はほうじ茶に変更になります。

献立表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
9時					はいはいいん	べびーせんべい
昼食	≪完了期　12・13～18か月頃≫ ＊おかずは普通食とほぼ同じものを一口大で提供します ＊食べたことのないものが ある場合には、その日までに食べさせて様子をみてください ≪使用しない食材・代替えについて≫ こんにゃく あぶら揚げ おしゃぶり昆布 カレー粉やバジル粉 ・青魚（さば）　→白身魚に変更します ・カレーやシチューのルー　→子供用のルーに変更します ・天ぷらやフライなどの揚げ物のおかず　→普通と同じ食材で調理法を焼き 又は煮に変更します ・3時おやつの普通食が団子の場合　→朝おやつの中からいずれか1品を提供します ＊献立のマークについて＊ ★：アレルギー対応用の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。 ◇：新メニュー				*発表会予行 ハヤシライス 米 ぎゅうにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャノーラ油 ★ブイヨン ★米粉のハヤシルウ ケチャップ ウスターソース ビーンズサラダ だいず水煮 きゃべつ さやいんげん あぶらあげ ★卵不使用マヨネーズ バナナ バナナ	ビラフ 米 ★ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｿｰｾｰｼﾞ たまねぎ にんじん グリーンピース しお みりん風 濃口しょうゆ ★ブイヨン キャノーラ油 竹輪の炒め物 ★ちくわ もやし きぬさや 白ごま さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 みそ汁 木綿とうふ ほうれんそう しめじ みそ 混合削りぶし
☆					完了食）ハヤシの王子さまに変更 完了食）あぶらあげ除去	
3時					●牛乳 牛乳 豆乳もち とうにゅう かたくり粉 さとう きな粉	●牛乳 牛乳 ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお
					ｴﾈﾙｷﾞｰ　617kcal　蛋白質　18g 脂質　24.7g　食塩　2g ｶﾙｼｳﾑ　207mg　鉄　2.6mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ　507kcal　蛋白質　18.1g 脂質　18.9g　食塩　3g ｶﾙｼｳﾑ　194mg　鉄　2.2mg
	4	5	6	7	8	9
9時	はいはいいん	はっぴーたーん	やさいのはいはいいん	はっぴーたーん	はいはいいん	
昼食	*絵本メニュー* ごはん 米 *冬野菜鍋* ぶたにく はくさい だいこん にんじん ほうれんそう 焼とうふ しいたけ ごぼう 白ねぎ しょうが 混合削りぶし みそ さとう 濃口しょうゆ りょうり酒 とうにゅう ポテトサラダ じゃがいも 赤ピーマン グリーンピース ★卵不使用マヨネーズ 中華スープ たまねぎ ビーフン カットわかめ ★とりがらスープ ごま油	ごはん 米 白身魚のタルタルソース ホキ しお かたくり粉 コーンスターチ キャノーラ油 たまねぎ ★卵不使用マヨネーズ パセリ缶 ボイルキャベツ きゃべつ しお 春雨サラダ はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ごま油 みそ汁 さつまいも こまつな しめじ みそ 混合削りぶし	●食パン 食パン バター ●ミートスパゲティ スパゲティ ぶたひきにく とりひきにく たまねぎ トマト缶 マッシュルーム缶 かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ しお パセリ缶 インゲンのサラダ さやいんげん コーン 赤ピーマン セパレートドレッシング さとう ●玉子スープ たまご にんじん カットわかめ ★とりがらスープ ごま油	ごはん 米 鯖の味噌煮 さば しょうが りょうり酒 さとう みそ 赤だしみそ みりん風 もやしのナムル もやし 黄ピーマン さとう 濃口しょうゆ ごま油 白ごま 牛肉とこんにゃくの炒めもの ぎゅうにく こんにゃく にんじん 混合削りぶし さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 すまし汁 はくさい ほうれんそう ﾌﾞﾗｳﾝえのき しお 淡口しょうゆ 混合削りぶし	ごはん 米 コーンフレークチキン とりにく りょうり酒 濃口しょうゆ ★卵不使用マヨネーズ コーンフレーク キャノーラ油 ライスパスタのソテー ★ライスパスタ たまねぎ さやいんげん さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ひじきの煮物 ひじき ★ちくわ にんじん 青ねぎ さとう 濃口しょうゆ 混合削りぶし みそ汁 だいこん きゃべつ きぬさや みそ 混合削りぶし	ジュース ｶｺﾞﾒ_飲む野菜と果実ｸﾞﾚｰﾌﾟ 生活発表会
☆		完了食）白身魚のグリルに変更	乳）食パン→おにぎり たまご）たまご→豆腐	完了食）白身魚に変更 完了食）こんにゃく除去		
3時	●牛乳 牛乳 きなこクッキー こめ粉 かたくり粉 きな粉 さとう 水 キャノーラ油	●牛乳 牛乳 南瓜のおやき かぼちゃ かたくり粉 さとう みそ 黒ごま キャノーラ油	●牛乳 牛乳 ●ちんすこう こむぎ粉 さとう キャノーラ油	●牛乳 牛乳 フライドポテト ポテト しお キャノーラ油	●牛乳 牛乳 抹茶蒸しパン こめ粉 抹茶缶 ベーキングパウダー さとう とうにゅう キャノーラ油	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　566kcal　蛋白質　19.2g 脂質　21.2g　食塩　1.5g ｶﾙｼｳﾑ　214mg　鉄　2.1mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ　567kcal　蛋白質　19.3g 脂質　19.4g　食塩　2g ｶﾙｼｳﾑ　217mg　鉄　2mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ　614kcal　蛋白質　21.7g 脂質　20g　食塩　2.2g ｶﾙｼｳﾑ　190mg　鉄　2mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ　557kcal　蛋白質　20.8g 脂質　27.9g　食塩　2.1g ｶﾙｼｳﾑ　190mg　鉄　2.2mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ　542kcal　蛋白質　21g 脂質　19g　食塩　1.9g ｶﾙｼｳﾑ　213mg　鉄　1.9mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ　29kcal　蛋白質　0.6g 脂質　0.1g　食塩　0g ｶﾙｼｳﾑ　10mg　鉄　0.2mg

	11	12	13	14	15	16
9時	はいはいん	ぱっぴーたーん	やさいのはいはいん	ぱっぴーたーん	はいはいん	べびーせんべい
昼食	ごはん 米 ビーフシチュー ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャノーラ油 ★ブイヨン ケチャップ ★米粉のハヤシルウ パセリ缶 わかめサラダ カットわかめ 木綿とうふ はくさい あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 ごま油 もも缶 もも缶	ごはん 米 筑前煮 とりにく だいこん にんじん ★ちくわ ごぼう 混合削りぶし 濃口しょうゆ さとう きぬさや 厚揚げの炒め物 あつあげ たまねぎ 赤ピーマン キャノーラ油 しお さとう 濃口しょうゆ 白ごま みそ汁 もやし きゃべつ ﾌﾞﾗｳﾝえのき みそ 混合削りぶし	ごはん 米 白身魚の冬野菜あんかけ ホキ しお りょうり酒 かたくり粉 コーンスターチ キャノーラ油 葉なしかぶら ほうれんそう にんじん 混合削りぶし さとう 淡口しょうゆ かたくり粉 インゲンのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え さやいんげん たまねぎ コーン セパレートドレッシング さとう みそ汁 かぼちゃ はくさい かぶらの葉 みそ 混合削りぶし	*お誕生会* パセリライス 米 パセリ缶 ハムステーキ しお ローストチキン とりにく にんにく しょうが みりん風 濃口しょうゆ キャノーラ油 粉ふき芋 じゃがいも しお パセリ缶 人参のつや煮 にんじん さとう ブロッコリー ブロッコリー しお コンソメスープ こまつな たまねぎ ヤングコーン缶 ★ブイヨン	かみかみマーボー丼 米 ぶたひきにく こんにゃく 木綿とうふ たまねぎ にんじん 青ねぎ しょうが にんにく キャノーラ油 しお ★とりがらスープ 赤だしみそ 濃口しょうゆ かたくり粉 白菜の和えもの はくさい あぶらあげ きゅうり 濃口しょうゆ さとう 中華スープ だいこん はるさめ さやいんげん ★とりがらスープ ごま油	菜めしごはん 米 菜めし 米粉の醤油ラーメン フォー ぶたにく もやし たまねぎ にんじん キャノーラ油 かぶらの葉 しお 淡口しょうゆ ★とりがらスープ ほうれん草のごま和え ほうれんそう コーン 赤ピーマン 白ごま さとう 濃口しょうゆ
☆	完了食）ハヤシの王子さまに変更 完了食）あぶらあげ除去		完了食）白身魚のグリルに変更		完了食）こんにゃく除去 完了食）あぶらあげ除去	
3時	●牛乳 牛乳 ココアプリン アガー さとう コーンスターチ とうにゅう ココア みかん缶	ほうじ茶 ほうじ茶 わかめおにぎり・おかず煮干し 米 わかめご飯の素 おかず煮干し	●牛乳 牛乳 みたらし団子 しらたま粉 とうふ 濃口しょうゆ さとう 水 かたくり粉	●牛乳 牛乳 ブラウニー こめ粉 ココア ベーキングパウダー さとう 水 キャノーラ油 黒ごま 粉糖	●牛乳 牛乳 ちぢみ にら たまねぎ ★ちくわ にんじん かたくり粉 ★とりがらスープ ごま油	●牛乳 牛乳 コーンフレーク豆乳かけ コーンフレーク とうにゅう さとう
☆			完了）団子→お菓子に変更			
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600kcal 蛋白質 18.1g 脂質 23.1g 食塩 1.9g ｶﾙｼｳﾑ 226mg 鉄 2.8mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.2g 食塩 1.9g ｶﾙｼｳﾑ 192mg 鉄 3.3mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 472kcal 蛋白質 20.1g 脂質 12.5g 食塩 2g ｶﾙｼｳﾑ 199mg 鉄 1.7mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496kcal 蛋白質 20.9g 脂質 18.2g 食塩 1.8g ｶﾙｼｳﾑ 191mg 鉄 1.8mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18.1g 食塩 1.9g ｶﾙｼｳﾑ 255mg 鉄 2.7mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550kcal 蛋白質 18.6g 脂質 13.1g 食塩 2.3g ｶﾙｼｳﾑ 218mg 鉄 3mg
	18	19	20	21	22	23
9時	はいはいん	ぱっぴーたーん	やさいのはいはいん	ぱっぴーたーん	はいはいん	べびーせんべい
昼食	ごはん 米 厚揚げの野菜たっぷりﾐｰﾄｿｰｽ煮 あつあげ ぶたひきにく とりひきにく きゃべつ たまねぎ にんじん グリーンピース ケチャップ さとう しお もやしのおかか和え もやし カットわかめ 削りぶし さとう 濃口しょうゆ コンソメスープ こまつな かぼちゃ マッシュルーム缶 ★ブイヨン	ごはん 米 白身魚の胡麻焼き ホキ りょうり酒 みりん風 濃口しょうゆ 白ごま インゲンのドレッシング和え さやいんげん ひじき セパレートドレッシング さとう 玉ねぎと牛肉の甘辛炒め たまねぎ ぎゅうにく にんじん ごま油 しお 濃口しょうゆ さとう みそ汁 はくさい ほうれんそう あぶらあげ みそ 混合削りぶし	ごはん 米 ●クリームシチュー ★ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｿｰｾｰｼﾞ りょうり酒 かぼちゃ じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース キャノーラ油 クリームシチュー しお ★ブイヨン 牛乳 ●たまごサラダ こまつな たまご 赤ピーマン 赤ドレッシング みかん缶 みかん缶	*クリスマスお楽しみメニュー* ケチャップライス 米 たまねぎ ミックスベジタブル しお ケチャップ キャノーラ油 チキン&ポテト とりにく しお りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 コーンスターチ キャノーラ油 ポテト しお キャノーラ油 ブロッコリー ブロッコリー しお コールスローサラダ きゃべつ にんじん 黄ピーマン 穀物酢 ★卵不使用マヨネーズ 白い野菜のスープ カリフラワー もやし 葉なしかぶら パセリ缶 ★ブイヨン	*絵本メニュー*（冬至） ごはん 米 鯖の梅醤油焼き さば ばいにく りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 キャノーラ油 ゆず香る白菜のお浸し はくさい しめじ ゆず さとう 濃口しょうゆ 高野豆腐の煮物 高野とうふ グリーンピース 混合削りぶし さとう 濃口しょうゆ 野菜汁 だいこん かぼちゃ にんじん れんこん みそ 混合削りぶし	洋風ちらし寿司 米 穀物酢 さとう しお ツナ缶 きゅうり コーン にんじん のり 野菜炒め きゃべつ ★ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｿｰｾｰｼﾞ たまねぎ さやいんげん キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ みそ汁 木綿とうふ カットわかめ しめじ みそ 混合削りぶし
☆		完了食）あぶらあげ除去	乳）シチューの王子様に変更 完了食）シチューの王子様に変更 たまご）たまご→コーン	完了食）鶏肉のグリルに変更 完了食）ポテトのグリルに変更	完了食）白身魚に変更	
3時	■ほうじ茶 ほうじ茶 雑穀おにぎり 米 十八穀米 しお	●牛乳 牛乳 抹茶クッキー こめ粉 かたくり粉 抹茶缶 さとう とうにゅう ねりごま キャノーラ油	●牛乳 牛乳 ●メロンパン風トースト 食パン 無塩バター さとう こむぎ粉 水	●牛乳 牛乳 クリスマスケーキ こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうにゅう にんじん ほうれんそう キャノーラ油 粉糖	●牛乳 牛乳 米粉の焼きうどん フォー ★ちくわ たまねぎ にんじん 削りぶし あおさ 濃口しょうゆ キャノーラ油	●牛乳 牛乳 ほうれん草団子 しらたま粉 とうふ ほうれんそう きな粉 さとう しお
☆			乳）メロンパン風トースト →お菓子に変更			完了）団子→お菓子に変更
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518kcal 蛋白質 20.6g 脂質 9.6g 食塩 1.5g ｶﾙｼｳﾑ 185mg 鉄 3.1mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.6g 食塩 2.1g ｶﾙｼｳﾑ 248mg 鉄 2.2mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 638kcal 蛋白質 19.1g 脂質 23.7g 食塩 2.9g ｶﾙｼｳﾑ 237mg 鉄 2.4mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666kcal 蛋白質 18.8g 脂質 31g 食塩 2.5g ｶﾙｼｳﾑ 203mg 鉄 2.3mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521kcal 蛋白質 24g 脂質 23g 食塩 1.9g ｶﾙｼｳﾑ 214mg 鉄 2.3mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.2g 食塩 1.5g ｶﾙｼｳﾑ 194mg 鉄 2.1mg
	25	26	27	28		
9時	はいはいん	ぱっぴーたーん	やさいのはいはいん	ぱっぴーたーん		
昼食	ほうれん草と根菜のカレー 米 ぶたにく だいこん ごぼう たまねぎ ほうれんそう にんじん しょうが にんにく キャノーラ油 ★ブイヨン ケチャップ ウスターソース ★ｱﾚﾙｷﾞﾝﾌﾘｰカレールウ インゲンのサラダ さやいんげん あぶらあげ 赤ピーマン ★卵不使用マヨネーズ しお 青りんごゼリー ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（青りんご） 水	ごはん 米 ビーフンの五目炒め ビーフン ★ちくわ にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん 青ねぎ キャノーラ油 濃口しょうゆ りょうり酒 さとう しお かたくり粉 ごま油 南瓜の煮物 かぼちゃ 濃口しょうゆ さとう 牛肉入り中華スープ ぎゅうにく もやし かぶらの葉 ★とりがらスープ ごま油	ごはん 米 鮭の塩焼き さけ しお キャノーラ油 人参のつや煮 にんじん さとう 白菜の和えもの はくさい 黄ピーマン カットわかめ 濃口しょうゆ さとう みそ汁 さつまいも たまねぎ こまつな みそ 混合削りぶし	おにぎり（ごま塩） 米 黒ごま しお 米粉のあんかけうどん フォー とりにく あぶらあげ たまねぎ にんじん しめじ かぶらの葉 混合削りぶし 淡口しょうゆ みりん風 りょうり酒 しお かたくり粉 もやしのサラダ もやし ★ちくわ コーン 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 ごま油		
☆	完了食）カレーの王子さまに変更 完了食）あぶらあげ除去			完了食）あぶらあげ除去		
3時	●牛乳 牛乳 さつま芋蒸しパン さつまいも こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうにゅう キャノーラ油	●牛乳 牛乳 豆腐のナゲット とりひきにく 木綿とうふ たまねぎ ★とりがらスープ かたくり粉 キャノーラ油 ケチャップ	●牛乳 牛乳 ポン・マシュマロ キャノーラ油 マシュマロ ぼん菓子	●牛乳 牛乳 ストロベリーゼリー ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（いちご） 水		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608kcal 蛋白質 18g 脂質 22.1g 食塩 2.2g ｶﾙｼｳﾑ 259mg 鉄 2.6mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14g 食塩 2.4g ｶﾙｼｳﾑ 217mg 鉄 2.2mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 456kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.3g 食塩 1.3g ｶﾙｼｳﾑ 183mg 鉄 1.4mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521kcal 蛋白質 18g 脂質 14.1g 食塩 1.5g ｶﾙｼｳﾑ 205mg 鉄 1.7mg		

株式会社南テスティバル