



令和5年12月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。
 ・1.2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 ・ 22 (金)	ごはん 豚肉と根野菜の 甘酢あんかけ ブロッコリー 味噌汁 果物	・米 ・豚肉 れんこん ごぼう 人参 玉葱 ピーマン 黄ピーマン しょうゆ 片栗粉 油 胡麻油 酢 三温糖 味醂 (22日柚子) ・ブロッコリー ・南瓜 油揚げ ほうれん草 長ねぎ 煮干 味噌	牛乳 1日 お楽しみ焼きいも ・さつま芋 22日スイートポテト ・ さつま芋 バター 三温糖 牛乳	エネルギー 548kcal たんぱく質 16.9g
2 ・ 16 (土)	塩焼きそば ししゃもの唐揚げ ゆで野菜 牛乳 果物	・蒸し中華麺 豚肉 人参 玉葱 白菜 小松菜 胡麻油 塩 胡椒 酒 ・ししゃも 小麦粉 油 ・キャベツ 人参 ・牛乳	牛乳 ●クッキー プルーン	エネルギー 561kcal たんぱく質 18.8g
4 ・ 18 (月)	五目混ぜごはん ・ 鮭の柚庵焼き しらたき炒り煮 味噌汁 果物	・米 ごぼう 人参 しめじ 蒟蒻 油揚げ しょうゆ 味醂 酒 海苔 ・鮭 しょうゆ 味醂 柚子 ・豚肉 きくらげ 白滝 生姜 いんげん 長葱 人参 酒 三温糖 しょうゆ 胡麻油 ・白菜 もやし 小松菜 味噌 煮干	牛乳 チュロス ・小麦粉 三温糖 豆腐 ベーキングパウダー 油 粉糖	エネルギー 572kcal たんぱく質 25.7g
5 ・ 19 (火)	ロールパン 豚肉のマスタード焼き 野菜炒め 春雨スープ 果物	・■ロールパン ・鶏肉 生クリーム 粒マスタード はちみつ しょうゆ にんにく 油 ・キャベツ 人参 もやし ピーマン ベーコン 塩 胡椒 胡麻油 ・春雨 玉葱 チンゲン菜 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 ゆかりと塩昆布のスパゲティ ・スパゲティ しそふりかけ 玉葱 塩昆布 バター 豆腐 水菜	エネルギー 503kcal たんぱく質 22.3g
6 ・ 20 (水)	ごはん 里芋と鶏肉の揚げ煮 れんこんと もやしの 和え物 豚汁 果物	・米 ・里芋 鶏肉 いんげん 片栗粉 しょうゆ 味醂 三温糖 油 ・れんこん もやし 人参 きゅうり 胡麻 しょうゆ 酢 油 三温糖 ・豚肉 豆腐 大根 ごぼう 人参 蒟蒻 油揚げ 長葱 昆布鰹節 味噌	牛乳 アメリカンドック風 くるくるパン ・■食パン ウインナー チーズ ケチャップ	エネルギー 547kcal たんぱく質 19.5g
7 ・ 21 (木)	スパゲティミートソース キャロットサラダ 白菜スープ 果物	・スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 セロリ 塩 ケチャップ ソース しょうゆ 味醂 バター チーズ パセリ ・ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 玉葱 ベーコン 酢 塩 三温糖 しょうゆ レモン ・白菜 わかめ 長葱 塩 しょうゆ 昆布鰹節	麦茶 おむすびころりんの 胡麻塩おにぎり ・米 塩 ごま 海苔	エネルギー 526kcal たんぱく質 18.6g
8 (金)	ごはん 春巻き もやしの中華和え さつま汁 果物	・米 ・豚肉 人参 玉葱 筍 ピーマン 春雨 しょうゆ 塩 片栗粉 春巻きの皮 油 ・もやし 人参 小松菜 酢 三温糖 しょうゆ 胡麻油 ・さつま芋 キャベツ 油揚げ 長葱 味噌 煮干	ヨーグルト ■ウエハース	エネルギー 559kcal たんぱく質 16.7g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
9 ・ 23 (土)	コッペパン チーズハンバーグ コーンサラダ 牛乳 果物	<ul style="list-style-type: none"> ■コッペパン 豚肉 玉葱 パン粉 牛乳 塩 にんにく ケチャップ ソース チーズ コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 レタス 塩 胡椒 酢 オリーブ油 牛乳 	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.9g
11 (月) 郷土 料理	菜飯 滋賀県 じゅんじゅん 赤蒟蒻の炒り煮 お講汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> 米 小松菜 胡麻油 胡麻 しょうゆ 鶏肉 豆腐 白菜 玉葱 えのき 長葱 白滝 しょうゆ 三温糖 味醂 ほうれん草 蒟蒻 鰹節 しょうゆ かぶ かぶの葉 油揚げ 味噌 煮干 	牛乳 変わり幸福豆 ・きな粉 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー	エネルギー 573kcal たんぱく質 24.1g
12 ・ 26 (火)	ぶどうパン 魚のステーキ こふき芋 人参甘煮 ミネストローネ 果物	<ul style="list-style-type: none"> ■ぶどうパン かじき 玉葱 油 三温糖 酢 しょうゆ パプリカ粉 じゃが芋 塩 青のり 人参 三温糖 塩 キャベツ 玉葱 じゃが芋 セロリ ホールトマト缶 にんにく 塩 ベーコン パセリ 昆布鰹節 	牛乳 五平餅(みたらし団子風) ・米 片栗粉 しょうゆ 三温糖	エネルギー 529kcal たんぱく質 21.9g
13 ・ 27 (水)	カレーライス 野菜のピクルス わかめスープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 にんにく 生姜 セロリ りんご ケチャップ ソース しょうゆ 塩 バター 油 牛乳 小麦粉 カレー粉 大根 きゅうり 赤ピーマン 酢 三温糖 塩 わかめ 長葱 ほうれん草 塩 しょうゆ 昆布鰹節 	牛乳 いちごババロア ・ゼラチン 砂糖 牛乳 生クリーム いちご	エネルギー 583kcal たんぱく質 17.0g
14 ・ 28 (木)	ちゃんぽんうどん 里芋の和風サラダ トマト 果物	<ul style="list-style-type: none"> うどん 豚肉 人参 白菜 もやし 筍 長葱 塩 しょうゆ 片栗粉 ほうれん草 昆布鰹節 里芋 人参 きゅうり ハム 塩 マヨネーズ しょうゆ トマト 	牛乳 ちくわパン ・■ロールパン 竹輪 玉葱 ツナ缶 マヨネーズ チーズ パセリ	エネルギー 559kcal たんぱく質 21.4g
15 (金)	ごはん 野菜入り肉団子 小松菜の煮浸し 味噌汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> 米 豚肉 玉葱 人参 筍 れんこん 酒 塩 しょうゆ 三温糖 味醂 鰹出汁 片栗粉 小松菜 人参 油揚げ しょうゆ 味醂 鰹出汁 豆腐 なめこ 長葱 味噌 煮干 	牛乳 あんまん ・強力粉 塩 三温糖 油 牛乳 小豆 ドライイースト ベーキングパウダー	エネルギー 582kcal たんぱく質 19.5g
25 (月) 誕生 会 	トマトライス チキンナゲット & フライドポテト ツリーサラダ オニオン グラタンスープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン コーン缶 油 にんにく トマトピューレ 塩 ソース パセリ 鶏肉 生姜 にんにく マヨネーズ 小麦粉 塩 胡椒 豆腐 油 ケチャップ じゃが芋 ブロッコリー 人参 塩 じゃが芋 マヨネーズ 玉葱 フランスパン チーズ 塩 胡椒 バター コンソメ パセリ 	オレンジジュース サンタさんのシュークリーム ・いちご ヨーグルト 小麦粉 バター 卵 塩 三温糖 生クリーム 粉糖	エネルギー 541kcal たんぱく質 18.0g