

令和5年12月

予定献立表



★印：リクエストメニュー

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ※間食（ ）は3歳未満児	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	ご飯 雷豆腐 ほうれん草のナムル りんご 牛乳 ★ジャムサンド	米 しらたき、砂糖、油 ごま油、砂糖 食パン	豆腐、豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース、しいたけ、しょうが ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん りんご いちごジャム	しょうゆ しょうゆ、酢
04 月	★ドライカレーライス 大根サラダ みかん 牛乳 さつまいも蒸しパン	米、油、米粉 マヨネーズ 米粉、さつまいも、砂糖、油	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ みかん	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉 しょうゆ、酢 ベーキングパウダー、重曹
05 火	ご飯 さばの煮付 てりじゃが ★豆腐のみそ汁 牛乳 ★おからドーナツ（バナナ）	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ 米粉、砂糖、油	さば 豆腐、みそ 牛乳 おから、きな粉	しょうが たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 だし汁 ベーキングパウダー
06 水	ご飯 大豆入りミートボール 即席漬け ふのすまし汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、米粉 麩 甘辛せんべい	豚ひき肉、大豆 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
07 木	ご飯 さわらのキャロット焼き ★おでん風 なし ★ゆかりおにぎり	米 マヨネーズ、油 じゃがいも、こんにゃく、砂糖 米	さわら 鶏肉、生揚げ 牛乳	にんじん、たまねぎ だいこん、にんじん、こんぶ なし のり	塩、パセリ粉 しょうゆ、酒、だし汁 ふりかけ
08 金	ご飯 厚揚げの吉野煮 青菜のツナ和え みかん 牛乳 ふのラスク	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉、油 油、砂糖、麩	生揚げ、鶏ひき肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが はくさい、ほうれんそう、にんじん みかん	しょうゆ、塩 しょうゆ
11 月	ご飯 ★ラーメン ★納豆みそ バナナ 牛乳 ココアクッキー	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖 小麦粉、油、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ 牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが ねぎ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん ココア
12 火	ご飯 ★ハンバーグ しょうゆフレンチ さつまいものレモン煮 ★フルーツヨーグルト	米 じゃがいも、油 油 さつまいも、砂糖 コーンフレーク（無糖）、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう、にんじん レモン バナナ、りんご、パイナップル、レーズン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢
13 水	ご飯 ★あかうおのレモンソース 白菜のごま和え 中華スープ 牛乳 バナナココアケーキ	米 油、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖 米粉、油、砂糖	あかうお 牛乳	レモン はくさい、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、もやし、にら、コーン、わかめ バナナ、レモン	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉 しょうゆ 中華だしの素、塩 ベーキングパウダー、ココア、塩
14 木	ご飯 ★ポテトミートグラタン 豆腐のすまし汁 みかん しらすおにぎり	米 じゃがいも、油、米粉 米、ごま油	豚ひき肉、チーズ 豆腐 しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん えのきたけ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ みかん ねぎ、のり	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ
15 金	ご飯 高野豆腐の中華風炒め煮 大根のレモンサラダ りんご 牛乳 ポップコーン（バナナ）	米 ごま油、砂糖 砂糖 乾燥ポップコーン、油	豚肉、凍り豆腐 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、レモン りんご バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 しょうゆ、酢 塩

日 曜	献立 ※間食（ ）は3歳未満児	材 料 名			
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
18 月	ハヤシライス	米、米粉、油	牛肉	たまねぎ、にんじん、しめじ	ケチャップ、ソース、本みりん、洋風だしの素、塩
	コールスローサラダ なし	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	酢、塩
19 火	牛乳		牛乳		
	★フライドポテト（焼きじゃが）	じゃがいも、油		あおのり	塩
	人参とツナのピラフ	米	ツナ缶	にんじん、たまねぎ	洋風だしの素、塩、パセリ粉
	★鶏のから揚げ	油、片栗粉	鶏肉	しょうが	しょうゆ、みりん、塩
20 水	ゆかり和え			キャベツ、ブロッコリー、にんじん	ふりかけ
	わかめスープ			たまねぎ、コーン、わかめ、しいたけ	中華だしの素、塩
	果汁入り野菜ジュース			果汁入り野菜ジュース（鉄）	
	★クリスマスケーキ	ホットケーキミックス、粉糖		バナナ、いちご	ココア
21 木	ご飯	米			
	さけのマヨネーズ焼き	マヨネーズ、油	さけ	たまねぎ	塩、パセリ粉
	青菜の磯和え			キャベツ、こまつな、にんじん	しょうゆ
	白菜のすまし汁		豆腐	はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、塩
22 金	牛乳		牛乳		
	クラッカー	クラッカー			
	ご飯	米			
	★スパゲティナポリタン	スパゲティ、油	豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、洋風だしの素
25 月	鶏だんごスープ	片栗粉	鶏ひき肉、みそ	チンゲンサイ、ねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ
	バナナ			バナナ	
	牛乳		牛乳		
	ふかし芋	さつまいも			
26 火	ご飯	米			
	さわらのゆずみそ焼き	砂糖	さわら、みそ	ゆず	みりん
	中華風サラダ	砂糖、ごま油	ハム	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ
	★かぼちゃのみそ汁		みそ	たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、わかめ	だし汁
27 水	牛乳		牛乳		
	バナナ			バナナ	
	ご飯	米			
	★冬野菜シチュー	じゃがいも、さといも、米粉、油	豆乳、鶏肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	洋風だしの素、塩、こしょう
28 木	フルーツサラダ	マヨネーズ		キャベツ、みかん、きゅうり、バナナ、レモン	塩
	牛乳		牛乳		
	りんごのホットケーキ	ホットケーキミックス、油		りんご	
	ご飯	米			
19 火	さばのカレー焼き		さば	たまねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、カレー粉
	きゃべつのごま酢和え	砂糖、ごま		キャベツ、にんじん、わかめ	酢、しょうゆ
	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ、にんじん	洋風だしの素、塩、パセリ粉
	さつまいもご飯おにぎり	米、さつまいも、ごま			酒、塩
20 水	ご飯	米			
	豚肉と大根の旨煮	砂糖、ごま油	豚肉	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、だし汁
	インディアンサラダ	じゃがいも、マヨネーズ	ハム、大豆	きゅうり、キャベツ、たまねぎ	カレー粉
	みかん			みかん	
21 木	牛乳		牛乳		
	ウエハース	ウエハース			
	ご飯	米			
	★ちゃんこうどん	うどん	鶏肉	はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩
22 金	わかめの炒り煮	ごま、砂糖	しらす干し	わかめ	酒、みりん、しょうゆ
	みかん			みかん	
	牛乳		牛乳		
	せんべい	塩せんべい			

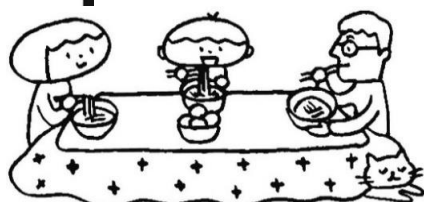
＊間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- ＊都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- ＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りです。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。