



12月給食献立(乳児・幼児食)

12月1日～12月15日給食献立

12月平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1～2歳児	528	20.0	18.2	1.1
3～5歳児	559	20.4	18.1	1.4

2023年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
1	金	牛乳 野菜クラッカー	トマトスパゲティ ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ	お茶 かしみん焼き (郷土料理・大阪)	スパゲティ・塩・ベーコン・マッシュルーム・エリンギ・玉ねぎ・ピーマン・なたね油・トマト缶・ケチャップ・コンソメ ほうれん草・人参・ツナ・マヨネーズ コンソメ・しょうゆ・塩・白菜・玉ねぎ・大豆・パセリ ほうじ茶・キャベツ・鶏ミンチ・牛ミンチ・ねぎ・長芋・小麦粉・鶏卵・お好みソース・粉かつお・青のり
2	土	牛乳 ハッピーターン	豚肉の生姜焼き丼 味噌汁 バナナ	牛乳 たべっこベイビー 味しらべ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・しょうが・なたね油 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・たべっこベイビー・味しらべ
4	月	牛乳 ルヴァン	☆おもちつき☆ 菜飯(0～2歳) 豚汁	お茶 鮭おにぎり	もち米・きな粉・上白糖・しょうゆ 米・菜めしの素 豚肉・大根・ごぼう・突きこんにやく・人参・ねぎ・味噌 ほうじ茶・米・鮭フレーク・ごま
5	火	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯・ミートローフ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 みかんケーキ	米・合挽き肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・パン粉・鶏卵・牛乳・塩・なたね油・ケチャップ キャベツ・ツナ・パプリカ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・エリンギ・パセリ 牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・ベーキングパウダー・鶏卵・みかん缶・ホイップ
6	水	牛乳 ぱりんこ	きつねちらし寿司 ほうれん草の和え物 赤だし	牛乳 プリン	米・酢・上白糖・塩・揚げ・ちりめんじゃこ・きゅうり・人参・干し椎茸・高野豆腐・しょうゆ・のり・錦糸玉子 ほうれん草・ツナ・人参・しょうゆ・上白糖 なめこ・玉ねぎ・みつば・赤だし・味噌 牛乳・プリンミックス
7	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き ひじき煮 味噌汁	牛乳 コーンブレッド	米・ホキ・塩・玉ねぎ・マヨネーズ・ごま 揚げ・ひじき・グリーンピース・人参・しょうゆ・上白糖・みりん 豆腐・しめじ・わかめ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・牛乳・鶏卵・コーン
8	金	牛乳 野菜クラッカー	塩焼きそば ブロッコリーの中華和え わか玉スープ	牛乳 フライドポテト	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なたね油・鶏がらだし・塩・粉かつお・青のり ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 わかめ・鶏卵・えのき・鶏がらだし・塩 牛乳・ナチュラルカットポテト・塩・植物油
9	土	牛乳 ハッピーターン	甘味噌ミンチ丼 すまし汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	米・合挽き肉・人参・干し椎茸・ねぎ・なたね油・味噌・上白糖・みりん・しょうゆ・酒・片栗粉 おつゆ麩・玉ねぎ・わかめ・しょうゆ・塩 バナナ 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
11	月	牛乳 ルヴァン	ビビンバ風ごはん 餃子 豆腐のスープ	牛乳 カラメル大豆	米・牛肉・しょうゆ・上白糖・ごま油・チンゲン菜・大根・人参・しょうゆ・ごま・ねぎ 餃子 豆腐・玉ねぎ・わかめ・ねぎ・鶏がらだし・塩 牛乳・大豆・片栗粉・なたね油・上白糖・しょうゆ・酒
12	火	牛乳 オレンジ	ロールパン ビーフシチュー キャベツとハムのサラダ りんご	牛乳 レーズンクッキー	ロールパン・牛肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・しめじ・ブロッコリー・ビーフシチュールー・コンソメ キャベツ・ハム・人参・マヨネーズ りんご 牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・上白糖・無塩バター・牛乳・干しぶどう
13	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル 中華スープ	牛乳 ふかし芋	米・鶏肉・塩・酒・片栗粉・植物油・パセリ・黒ごま・ケチャップ・上白糖 ほうれん草・もやし・人参・ちくわ・しょうゆ・上白糖・ごま油 コーン・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・塩 牛乳・さつまいも・塩
14	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚の照り焼き 大根の甘酢和え 味噌汁	牛乳 マドレーヌ	米・ホキ・しょうゆ・みりん・上白糖・酒 大根・人参・わかめ・上白糖・しょうゆ・酢 里芋・小松菜・揚げ・味噌 牛乳・小麦粉・無塩バター・上白糖・ベーキングパウダー・鶏卵・レモン
15	金	牛乳 野菜クラッカー	味噌煮込みうどん 小松菜のツナ和え みかん	お茶 切干大根おにぎり	うどん・豚肉・白菜・人参・揚げ・ねぎ・味噌・上白糖・みりん 小松菜・人参・ツナ・しょうゆ・上白糖 みかん ほうじ茶・米・切干大根・人参・上白糖・しょうゆ

12月給食献立(乳児・幼児食)

12月16日～12月28日給食献立

2023年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
16	土	牛乳 ハッピーターン	和風チャーハン 味噌汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ ニコニコゼリー	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ねぎ・コーン・なたね油・だしの素・塩・しょうゆ じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 バナナ 牛乳・ぱりんこ・ニコニコゼリー
18	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 大根ナムル わかめスープ	牛乳 ふのラスク	米・ミートボール・玉ねぎ・小松菜・パプリカ・しょうゆ・酢・上白糖・鶏がらだし・片栗粉 大根・人参・ごま・ごま油・しょうゆ・上白糖 わかめ・玉ねぎ・コーン・鶏がらだし・塩 牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖
19	火	牛乳 りんご	ご飯 豚肉の彩り炒め キャベツの和え物 味噌汁	牛乳 ちんすこう	米・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・エリンギ・ごま油・上白糖・しょうゆ・片栗粉 キャベツ・さつま揚げ・人参・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・片栗粉・上白糖・なたね油
20	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 おでん 白菜のゆかり和え 黄桃缶	牛乳 マカロニのラザニア風	米・鶏肉・大根・こんにゃく・人参・厚揚げ・じゃが芋・しょうゆ・塩・みりん 白菜・人参・しその香 黄桃缶 牛乳・マカロニ・合挽き肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・コンソメ・上白糖・チーズ
21	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 さわらのゆず味噌焼き かぼちゃの煮物 すまし汁	牛乳 きな粉蒸しパン	米・さわら・白味噌・上白糖・酒・みりん・ゆず かぼちゃ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん 花麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・なたね油・きな粉
22	金	牛乳 野菜クラッカー	☆クリスマス会☆ ご飯・鶏の唐揚げ クリスマスポテト コーンスープ	牛乳 クリスマスケーキ	米・鶏肉・しょうが・しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油 じゃが芋・ブロッコリー・ミックスベジタブル・人参・マヨドレ コーンクリームスープ・牛乳・玉ねぎ・パセリ <small>牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・鶏卵・有塩バター・上白糖・黄桃缶・みかん缶・バイン缶・ホイップ</small>
23	土	牛乳 ハッピーターン	牛丼 味噌汁 バナナ	牛乳 サラダせん 野菜クラッカー	米・牛肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・サラダせん・野菜クラッカー
25	月	牛乳 ルヴァン	ミンチカレー ほうれん草とツナのサラダ りんご	牛乳 スノーボール	米・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・グリーンピース・カレールー・なたね油 ほうれん草・ツナ・コーン・和風ドレッシング りんご 牛乳・有塩バター・上白糖・小麦粉・粉糖
26	火	牛乳 バナナ	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根と青菜の和え物 かき玉汁	牛乳 ジャムクラッカーサンド	米・さば・塩・なたね油 切干大根・なたね油・小松菜・人参・しょうゆ・上白糖 鶏卵・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・クラッカー・いちごジャム
27	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の生姜炒め 大豆の五目煮 味噌汁	牛乳 じゃが芋のバター焼き	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・しょうが・なたね油 大豆・大根・人参・こんにゃく・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・みりん なす・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・じゃが芋・有塩バター
28	木	牛乳 たべっこベイビー	年越しうどん 金平ごぼう みかん缶	お茶 ひじきおにぎり	うどん・鶏肉・玉ねぎ・大根・人参・ほうれん草・上白糖・しょうゆ・みりん ごぼう・人参・ちくわ・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油 みかん缶 ほうじ茶・米・ひじき・揚げ・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油

みかんの見分け方（選び方）

へたの切り口が小さく果皮の色が濃く張りのあり皮のツブツブが小さくはっきりしていて重みがあるものを選びましょう。また、果実が小さめで果皮が薄くてやわらかい方が糖度が高いといわれます。

