



＜令和5年度＞  
12月の献立予定表 小諸市公立保育園



日 (曜日)	午後おやつ (栄養価)	主 食	献立名	材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
				血や肉 骨になるもの (赤)	魚やカニ なるもの (黄)	体の調子 を整えるもの (緑)				
1 (金)	牛乳 せんべい	ミルク ロール	みそラーメン	豚肉・みそ	中華めん・油・ごま油	にんじん・はくさい・コーン もやし・ながねぎ・しょうが にんにく	培養鶏ブイヨン しょうゆ みりん・だし汁	牛乳 梅おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ きざみ梅・ <b>白ごま</b> )	482 kcal 19.4 g 12.2 g 2.2 g	
			にらのナムル		白ごま・ごま油・砂糖	もやし・にら・にんじん	酢・しょうゆ 塩			
			りんご			りんご				
4 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	大根のそぼろ煮	鶏ひき肉	あたら片栗粉・砂糖	だいこん・にんじん・たまねぎ えだまめ・しょうが	こしょう・酒 しょうゆ	牛乳 麺のラスク ( <b>藍</b> ・マ加里(対応用) あおのり)	326 kcal 16.2 g 18.9 g 2.0 g	
			はくさいの味噌汁	みそ・煮干し		はくさい・たまねぎ・にんじん				
			ゆかり和え			キャベツ・きゅうり・ゆかり	塩			
5 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	★★★南保育園のお好み献立★★★						牛乳 揚げパン(きな粉) <b>(ミニねじりパン)</b> 揚げ油・きな粉・砂糖 塩	673 kcal 27.6 g 33.7 g 3.5 g
			アリエルカレー (タコさんウィンナー入り)	豚肉・スキムミルク タコ型ウィンナー(対応用)	じゃがいも・小麦粉・油 <b>バター</b>	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・コーン	カレー粉・塩 ケチャップ ソース			
			アースラーの ひじきマリネ	ひじき・ハム(対応用) <b>カットチーズ</b>	砂糖・ごま油	にんじん・きゅうり・えだまめ	酢・塩・こしょう しょうゆ			
6 (水)	牛乳 みかん	ごはん	薫の西京焼き	シルバー・米みそ	砂糖		酒・みりん	野菜ジュース せんべい	337 kcal 20.5 g 13.6 g 1.8 g	
			かきたま汁	たまご・こんぶ	片栗粉	たまねぎ・ほうれんそう にんじん	塩・だし汁 薄口しょうゆ			
			海藻サラダ	乾燥わかめ	ごま油・砂糖	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン	酢・しょうゆ			
7 (木)	牛乳 せんべい	食パン	ポトフ	ウィンナー(対応用)	あたら油・じゃがいも	にんじん・キャベツ・しめじ コーン・たまねぎ	塩・しょうゆ こしょう	牛乳 野菜わかめおにぎり (米・野菜菜菜めしの葉 炊き込みわかめ)	439 kcal 13.7 g 14.7 g 2.0 g	
			春雨サラダ	ハム(対応用)	はるさめ・砂糖・ごま油	きゅうり・もやし・みかん缶	酢・しょうゆ			
			ジャム&マーガリン		<b>ジャム&amp;マーガリン</b>					
8 (金)	牛乳 せんべい	クリームパンダ パンダ(後を飾り用)	きのこの みそクリームパスタ	豚ひき肉・調整豆乳・みそ	<b>スパゲッティ</b> ・油	たまねぎ・にんじん・えのき しめじ・エリンギ・にんにく	塩・酒	牛乳 せんべい	380 kcal 17.1 g 13.1 g 1.9 g	
			すまし汁(ふ)	こんぶ	<b>藍</b>	ほうれんそう・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			みかん			みかん				
11 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	高トレマンカレー	豚肉・スキムミルク	じゃがいも・小麦粉・油 <b>バター</b>	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・ほうれんそう	カレー粉・塩 ケチャップ ソース	ヨーグルト せんべい	380 kcal 15.0 g 13.9 g 2.0 g	
			高トレサラダ	<b>カットチーズ</b>	あたら油	キャベツ・きゅうり	酢・塩			
			みかん			みかん				
12 (火)	牛乳 みかん	ごはん	味噌ハンバーグ	鶏ひき肉・豆腐・みそ	<b>パン粉(卵・乳なし)</b> 砂糖・ <b>白ごま</b> ・油	たまねぎ・しょうが	みりん	牛乳 ふかしもち (さつまいも)	362 kcal 18.2 g 15.6 g 1.9 g	
			すまし汁 (チンゲンサイ)	こんぶ		チンゲンサイ・えのき にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			パインサラダ		あたら油	キャベツ・きゅうり・パイン缶	酢・塩			
13 (水)	ヨーグルト せんべい	ごはん	マーボー豆腐	豚ひき肉・豆腐	ごま油・片栗粉・油・砂糖	にんじん・ながねぎ・干しいたけ しょうが	塩・しょうゆ	牛乳 ツナマヨトースト ( <b>食パン</b> ・ツナ マヨネーズ(対応用))	419 kcal 21.4 g 21.0 g 2.5 g	
			えのき中華スープ		ごま油	えのき・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・コーン	塩・だし汁 オイスターソース			
			りんご			りんご				

＜健康に年越しをしよう＞

★今年も残りわずかとなりました。風邪をひかないように手洗いがいをして、元気に年越しができるといいですね♪

★11日は「高トレマン」にちなんだ献立です！子どもたちに大人気のカレーに、鉄分を含む「ほうれんそう」が

入っていたり、サラダには骨や歯を強くするカルシウムを含む「チーズ」が入っています♪

★21日は「冬至献立」で、すいとんにかぼちゃが入っています！かぼちゃは夏の野菜ですが、冬まで保存することが

できます。栄養たっぷりのかぼちゃを食べて寒い冬を元気に過ごそう！という意味が含まれているようです。

★22日の誕生会は「クリスマス献立」です！お楽しみに！

\* 今月の平均栄養量・・・エネルギー419Kcal、たんぱく質19.4g、脂質16.7g、塩分2.1g

\* 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.2g、塩分1.5g



小諸市高地利トレーニング  
推進キャラクター  
『高トレマン』

栄養価は  
塩とおやつ  
を合わせた  
値です。  
主食のごは  
んとパンの  
分は除いて  
います。

日 (曜日)	午食おやつ (栄養型)	しじく 主食	こんだての 献立名	材料名			調味料他	午後おやつ	栄養価 エネルギー タンパク質 脂質 水分	
				血や肉 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)				
14 (木)	牛乳 りんご	(乳・小豆 のみ)	とん汁うどん	豚肉・油揚げ・みそ	うどん	だいこん・にんじん・しめじ ながねぎ	だし汁・みりん	・クリームあえ (生クリーム・砂糖 バナナ・バイン缶 もも缶)	374 kcal 11.0 g 14.5 g 1.9 g	
			ごぼうサラダ		マヨネーズ 白すりごま	ごぼう・にんじん・きゅうり	塩			
			みかん			みかん				
15 (金)	牛乳 みかん	(乳・米粉 のみ)	魚のケチャップあんかけ	ホキ	片栗粉・揚げ油・砂糖・油	しょうが・たまねぎ・にんじん にんにく	酒・ケチャップ 塩	・牛乳 ・小松菜のおにぎり (米・こまつな・じゃこ 白ごま・ごま油・塩)	432 kcal 18.7 g 13.4 g 2.0 g	
			春雨スープ		はるさめ	はくさい・にんじん・たまねぎ コーン・しめじ	だし汁・しょうゆ 塩・こしょう			
			りんご			りんご				
18 (月)	牛乳 一口焼き いも	ごはん	油淋鶏	鶏モモ肉	揚げ油・ごま油・砂糖 片栗粉	にんにく・しょうが・ながねぎ	酒・しょうゆ 酢	・牛乳 ・青りんごゼリー (青りんごゼリーの素 バイン缶)	290 kcal 20.1 g 14.0 g 1.6 g	
			わかめスープ	乾燥わかめ	白ごま	はくさい・にんじん・もやし たまねぎ	塩・だし汁			
			みかんサラダ	ハム (対応用)	油	キャベツ・きゅうり・みかん缶	酢・塩 こしょう			
19 (火)	牛乳 せんべい	ごはん	すき焼き風煮	豚肉・豆腐	油・砂糖・片栗粉	はくさい・にんじん・たまねぎ ながねぎ・しいたけ・えのき 糸こんにゃく	みりん しょうゆ	・牛乳 ・もちもちチーズパン (白玉粉・塩・生乳 粉チーズ・油) ※0.1歳児 (せんべい)	425 kcal 24.1 g 18.9 g 2.2 g	
			小松菜の味噌汁	油揚げ・みそ・煮干し		こまつな・だいこん・にんじん				
			みかん			みかん				
20 (水)	牛乳 みかん	ごはん	韓国風サバの煮つけ	サバ・みそ	砂糖・ごま油	りんご・たまねぎ・にんにく しょうが	しょうゆ・酒 みりん・塩	・牛乳 ・手作りアップルパイ (りんご・砂糖・レモン汁 パイ皮 (乳・小豆含まず) 油)	494 kcal 21.0 g 28.8 g 2.6 g	
			すまし汁	こんぶ	麩	ながねぎ・はくさい・にんじん	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			コーンサラダ		油	キャベツ・きゅうり・コーン	塩・酢・こしょう			
21 (木)	牛乳 せんべい	(乳・小豆 のみ)	すいとん	なると (対応用)・豚肉	小麦粉	だいこん・にんじん・はくさい ながねぎ・かぼちゃ	しょうゆ・塩 だし汁	・牛乳 ・こんぶおにぎり (米・塩・こんぶ・白ごま)	434 kcal 16.2 g 10.2 g 1.9 g	
			こま酢和え	ハム (対応用)	油・砂糖・白ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん	酢 薄口しょうゆ			
			りんご			りんご				
22 (金)	牛乳 せんべい		<b>誕生日会</b>						・牛乳 ・ロールケーキ (3歳以上児) ・フルーツゼリー 	595 kcal 25.7 g 17.6 g 3.0 g
			ウインナーライス	ウインナー (対応用)	米・油	たまねぎ・にんじん・ピーマン えだまめ	塩・こしょう ケチャップ			
			クリスマスチキン	鶏モモ肉	砂糖		しょうゆ・酒 みりん			
			コーンスープ (ABC)		ABCライスパスタ	チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・コーン クリームコーン (対応用)	だし汁・塩			
25 (月)	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐の味噌炒め	豚肉・しほり豆腐・みそ	ごま油・片栗粉	たけのこ (水煮)・たまねぎ 生しいたけ・えだまめ・にんじん	みりん・酒 しょうゆ	・ココアサンド (生パン・きな粉 マーガリン (対応用) ココア・砂糖)	427 kcal 21.7 g 20.2 g 2.2 g	
			すまし汁 (ほうれん草)	こんぶ		ほうれん草・えのき にんじん	塩・だし汁 薄口しょうゆ			
			りんご			りんご				
26 (火)	牛乳 りんご	ごはん	炒り鶏	鶏モモ肉	油・砂糖・じゃがいも	生しいたけ・にんじん・ごぼう つきこん・えだまめ	酒・しょうゆ	・牛乳 ・みそ蒸しパン (小麦粉・みそ・砂糖 調整豆乳・油 ベーキングパウダー)	403 kcal 20.5 g 13.2 g 2.0 g	
			なめこの味噌汁	豆腐・みそ・煮干し		なめこ・だいこん・ながねぎ				
			みかん			みかん				
27 (水)	牛乳 みかん	ごはん	レバーの甘みそ煮	豚レバー・鶏モモ肉・みそ	揚げ油・片栗粉・白ごま・砂糖	しょうが・にんにく	しょうゆ・酒	・牛乳 ・せんべい 	328 kcal 23.4 g 14.4 g 1.9 g	
			すまし汁 (小松菜)	こんぶ		こまつな・にんじん・しめじ	だし汁・塩 薄口しょうゆ			
			納豆和え	ひきわり納豆・かつお節	白ごま	ほうれん草・もやし・えのき にんじん	しょうゆ			
28 (木)	牛乳 せんべい	(乳・黒 のみ)	マカロニのクリーム煮	スキムミルク・鶏モモ肉	マカロニ・バター・油 小麦粉	たまねぎ・はくさい・しめじ にんじん	塩・こしょう	・飲むヨーグルト (ジョア) ・せんべい	374 kcal 15.9 g 11.7 g 1.6 g	
			梅ドレサラダ	ツナ	油・砂糖	キャベツ・だいこん・にんじん きざみ梅	しょうゆ 酢			
			ミニゼリー		ミニゼリー					