



令和5年度 12月のしよくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

【保育所献立予定表】

日 曜	献立名			主 要 材 料			
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1 金	牛乳 せんべい	ご飯 とんかつ キャベツとにんじんのサラダ かぶとわかめのすまし汁	肉 揚	牛乳 *ホットケーキ	普通牛乳 豚ヒレカツ用 だし (かつお) 鶏卵	キャベツ にんじん かぶ・根 乾燥わかめ 葉ねぎ	塩せんべい 精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖 バター
2 土	牛乳 クラッカー	ご飯 大豆と切り干しの煮物 おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし (かつお) しらす干し	切り干し大根 にんじん 干しいたけ キャベツ 乾燥わかめ	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 ビスケット・ハード
4 月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 麻婆豆腐 大根と人参のなます	豆 炒	牛乳 *ふかしもち	普通牛乳 プロセスチーズ 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし (かつお)	たまねぎ にんじん にら 大根 きゅうり	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 さつまいも
5 火	牛乳 温野菜 (かぼちゃ)	ご飯 ビーフシチュー 三色ごま和え	肉 汁	牛乳 *人参ゼリー せんべい	普通牛乳 牛肉もも・脂少 だし (かつお)	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) ほうれんそう はくさい 寒天 レモン	精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま (白) 三温糖 塩せんべい
6 水	牛乳 粉ふきもち	ご飯 さわらの香味焼き ひじきサラダ 麩としめじのみそ汁	魚 焼	牛乳 プチ黒糖パン みかん	普通牛乳 さわら(切り身) だし (煮干し)	しょうが ほしひじき 大根 きゅうり にんじん ぶなしめじ みかん	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 焼きふ (小町麩) プチ黒糖パン (おやつ)
7 木	牛乳 りんご	ご飯 ツナチーズオムレツ ごぼうとれんこんのきんぴら 豆腐とほうれん草のすまし汁	卵 焼	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶(水煮ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ) プロセスチーズ 豆腐(絹ごし) だし (かつお)	りんご たまねぎ ピーマン ごぼう れんこん にんじん ほうれんそう だし (昆布)	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま (白) 焼きふ (小町麩) バター
8 金	牛乳 クラッカー	ご飯 鶏肉のから揚げ 三色サラダ キャベツとわかめのスープ	肉 揚	牛乳 *ヨーグルトケーキ	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお) ヨーグルト(プレーン) 鶏卵	しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ 乾燥わかめ パッパル(缶詰)	クラッカー 精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 ごま油 薄力粉(1等)
9 土	牛乳 ビスケット	ご飯 具だくさんの洋風みそ汁 野菜ソテー	肉 汁	牛乳 せんべい	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお)	コーン缶詰 たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ピーマン	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 塩せんべい
11 月	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 豚肉とセロリのスープ マカロニサラダ	肉 汁	牛乳 みかん いり小魚	普通牛乳 豚もも・脂少 だし (かつお) 煮干し	にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり みかん	精白米 じゃがいも マカロニ(乾) マヨネーズタイプ調味料
12 火	牛乳 プロセスチーズ	大豆ご飯 さけの塩焼き わけぎの酢みそ和え キャベツと玉ねぎのスープ	魚 焼	牛乳 *フライドポテト	普通牛乳 プロセスチーズ 大豆(水煮) さけ(切り身) だし (かつお)	ほしひじき にんじん 干しいたけ ごぼう わけぎ 乾燥わかめ キャベツ たまねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも
13 水	牛乳 みかん	ご飯 おからハンバーグ きゅうりもみ かぶとしめじのみそ汁	肉 焼	牛乳 *ジャムサンド (ブルーベリー)	普通牛乳 おから 豚ひき肉 鶏卵 だし (かつお) だし (煮干し)	みかん たまねぎ きゅうり 乾燥わかめ かぶ・根 ぶなしめじ こまつな	精白米 パン粉 いりごま (白) 三温糖 食パン(12枚切用)イッパ用 ブルーベリージャム
14 木	牛乳 せんべい	ご飯 おでん コーンサラダ	豆 煮	牛乳 干し芋 りんご	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉 (もも皮なし)	大根 にんじん 昆布 (おでん具材用) だし (昆布) コーン缶詰 きゅうり キャベツ りんご	きなごせんべい 精白米 里芋 サラダ油 干し芋

3歳以上児	エネルギー 567kcal	タンパク質 22.1g	脂肪 16.9g	3歳未満児	エネルギー 496kcal	タンパク質 19.1g	脂肪 15.2g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
15 金	牛乳 温野菜 (カリフラワ ー)	ご飯 五目卵焼き キャベツのごま酢和え 和風きのこスープ	卵 焼	牛乳 *フルーツポンチ	普通牛乳 鶏卵 だし (かつお)	カリフラワー、干しいたけ にんじん、葉ねぎ コーン缶詰 キャベツ、きゅうり 乾燥わかめ、ぶなしめじ えのきたけ 糸みつば (青みつば) もも缶詰 (果肉) みかん缶詰 (果肉) パイン缶詰 (缶詰)	精白米 サラダ油 いりごま (白) 三温糖
16 土	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 小松菜の炒め煮	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豆腐 (木綿) 豚もも・脂少 だし (かつお)	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷凍) しいたけ こまつな もやし コーン缶詰	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 クラッカー
18 月	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 ポークカレー きゅうりの酢の物	肉 汁	牛乳 あられ みかん	普通牛乳 豚もも・脂少 しらす干し だし (かつお)	にんじん たまねぎ きゅうり 乾燥わかめ みかん	精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 こんぶあられ
19 火	牛乳 温野菜 (かぼちゃ)	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 ほうれん草とえのきのごま和え	豆 煮	牛乳 りんご ヨーグルト	普通牛乳 大豆 (乾) 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお) ヨーグルト (加糖)	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト (缶詰) 少々 だし (昆布) ほうれん草 えのきたけ りんご	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま (白)
20 水	牛乳 クラッカー	ご飯 さばの煮つけ 中華風酢の物 大根と人参のみそ汁	魚 煮	牛乳 *小松菜ケーキ	普通牛乳 さば (切り身) だし (かつお) 鶏肉 (ささ身) だし (煮干し) 鶏卵 ヨーグルト (プレーン)	しょうが きゅうり 大根 にんじん 葉ねぎ こまつな レモン	クラッカー 精白米 三温糖 はるさめ ごま油 サラダ油 薄力粉 (1等) 砂糖・粉糖
21 木	牛乳 塩せんべい	ご飯 スパゲティオムレツ 和風サラダ わかめのすまし汁	卵 焼	牛乳 プチさつまいもパン プロセスチーズ	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし (かつお) プロセスチーズ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり れんこん 糸みつば (青みつば) 乾燥わかめ 葉ねぎ だし (昆布)	星っこ 精白米 スパゲティ (乾) サラダ油 三温糖 プチさつまいもパン (おやつ)
22 金	牛乳 温野菜 (ブロッコリ ー)	ご飯 さわらの塩焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし かぶとねぎのみそ汁	魚 焼	牛乳 *いとこ煮	普通牛乳 さわら (切り身) 厚揚げ だし (かつお) だし (煮干し) あずき (乾)	ブロッコリー こまつな かぶ・根 葉ねぎ かぼちゃ	精白米 サラダ油 三温糖
23 土	牛乳 せんべい	ご飯 肉じゃが煮 切り干しサラダ	肉 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 牛肉もも・脂少 だし (かつお)	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷凍) 切り干し大根 きゅうり	塩せんべい 精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 ごま油 ビスケット・ハード
25 月	牛乳 かりんとう	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 白菜のおひたし	肉 炒	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ かつお節 だし (かつお) きな粉	キャベツ カリフラワー パプリカ にら はくさい にんじん	おとうみ屋さんのかりんとう 精白米 ごま油 三温糖 マカロニ (乾)
26 火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 さけフライ わかめサラダ 野菜スープ	魚 揚	牛乳 *おにぎり (おかか)	普通牛乳 プロセスチーズ さけ (切り身) だし (かつお) かつお節	乾燥わかめ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな	精白米 薄力粉 (1等) パン粉 サラダ油 三温糖 いりごま (白)
27 水	牛乳 クラッカー	ご飯 クリームシチュー 大根サラダ	肉 汁	牛乳 *年越しうどん	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) 豚もも・脂少 だし (かつお)	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷凍) だし (昆布) 大根 きゅうり キャベツ 葉ねぎ	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 (1等) バター 三温糖 ごま油 干うどん

旬を知って旬を食べよう!

季節の変化がはっきり感じられる日本ではその季節ならではの「旬」食材があります。しかし、昔はある時期にしか食べられなかった食材が今では一年を通じて手に入るようになり、旬が分かりづらくなっています。改めて、旬の食材の特徴を紹介したいと思います!



おいしいだけじゃない、栄養もたっぷり
旬の食材は味がよいことに加え、旬以外の時期に比べて栄養価が高いのも大きな魅力です。ほうれん草に含まれるビタミンCは旬である冬採りと夏採りを比べると3倍も違いがあります。

手に入りやすく、その上安い
旬はその食材がたくさん収穫できるため、手に入りやすく、価格も比較的安くなります。ただし、生育に雨量や日照時間などの影響を受けやすいため、品薄で価格が高めの年もあります。



地産地消につながり、環境にもやさしい
国内や地域で採れた旬の食材を積極的に食べることは自給率を上げ、地産地消にも繋がります。また輸送時に使うエネルギーも削減でき、エコにも貢献できます。



季節を感じることで食に関心を持つきっかけに
旬の味覚を楽しむのは子どもにもは難しいかもしれませんが、お散歩で実際に嗅いでいる様子を見たり、園で栽培し、水やりをしたり、収穫体験をしたりすることで季節を感じる事が出来ます。