

2024年 12月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後	
2	月	ピビンバ 大根サラダ わかめスープ 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ノエッグ マネージ ごま油、わかめ	豚ひき肉 みそ きなこ 牛乳	かたわかめ りょくとうもやし ほうれんそう ねぎ にんじん だいこん、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこマカロニ		
3	火	ごはん 赤魚の照り焼き 春菊と白菜のごま油風味 みそ汁(かぶ、油揚げ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 かつお節	赤魚 油揚げ みそ ノエッグ マネージ 牛乳	はくさい しゅんぎく かぶ葉 かぶ	せんべい 麦茶 牛乳 クロワッサンチーズサンド		
4	水	ごはん 豚肉のトマト煮 スープ(レタス、ベーコン) 果物(りんご) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 中華めん ごま油	豚肉 アルギン-ブレイク 牛乳	青ピーマン ゆず、りょくとうもやし かぶコン缶 トマト缶、たまねぎ りんご、しょうが にんにく、なす	ビスケット 麦茶 牛乳		
5	木	ごはん 鯖の塩麹焼き 花野菜サラダ みそ汁(小松菜、人参) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 パプリカ 上白糖 ノエッグ マネージ	みそ さわら 牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん こまつな	ヨーグルト 麦茶		
6	金	ごはん 手作りチキンナゲット さわやかキャベツ みそ汁(さつまいも、えのき) 麦茶	麩 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 オリーブ油 さつまいも	鶏ひき肉 みそ 牛乳	パイナップル缶詰 キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり、えのきたけ ふりかけ ゆかり	せんべい 麦茶 牛乳 ゆかりおにぎり		
7	土	スパゲティナポリタン きのこスープ きざみ果物(もも缶) 麦茶	上白糖 スパゲティ オリーブ油 黒糖ローパン	ウインターセージ アルギン-ブレイク 牛乳	黄桃缶 青ピーマン まいたけ たまねぎ えのきたけ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン		
9	月	冬野菜カレーライス 白菜と胡瓜の甘酢あえ キャベツスープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 カレー粉 オリーブ油 りんごシロ、ビスケット	豚肉 牛乳	キャベツ れんこん、寒天 はくさい、ぶどうジュース にんにく、きゅうり にんじん、ごぼう たまねぎ、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 ビスケット 手作りゼリー(ぶどう)		
10	火	ごはん 厚揚げの中華炒め さつまいも 果物(パイナップル) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さつまいも 上白糖 ごま油 中華めん	鶏肉 生揚げ みそ ウインターセージ 牛乳	乾しいたけ パイナップル チゲンサイ ねぎ、キャベツ にんじん たまねぎ、青ピーマン	せんべい 麦茶 牛乳 焼きそば 麦茶 牛乳		
11	水	ごはん 肉団子の甘酢あん フロッキーとしめじのごま和え みそ汁(切干大根、豆苗) 麦茶	麩、ごま油 調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 片栗粉	豚ひき肉 みそ 牛乳	とうみょう 切干大根 ブロッコリー ぶなしめじ たまねぎ にんじん、ごぼう	ビスケット 麦茶 牛乳 きんぴら混ぜごはん 麦茶 牛乳		
12	木	ごはん 白身魚の煮物 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(豆腐、なめこ) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノエッグ マネージ さつまいも 調合油 そうめん	シロイ 絹ごし豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	干しぶどう なめこ しょうが かぼちゃ ほうれんそう にんじん	ヨーグルト 麦茶		
13	金	ごはん 鶏肉の袖庵焼き 野菜の煮物 みそ汁(チンゲン菜、もやし) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さつまいも 上白糖 バター、りんごシロ おろし小麦粉	鶏肉 みそ 牛乳	ゆず ブロッコリー チゲンサイ りょくとうもやし にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 りんご蒸しパン 麦茶 牛乳		
14	土	鶏南蛮うどん 高野豆腐の煮物 果物(パイナップル) 麦茶	調合油 干しうどん 上白糖 スティックパン	鶏肉 高野豆腐 牛乳	いんげん 乾しいたけ パイナップル缶詰 ねぎ にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
24	火	【クリスマスメニュー】 ごはん ローストチキン ほうれん草とパプリカのソテー 14ひきねずみのかぼちゃスープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 バター オリーブ油 アヲカケ	鶏肉 牛乳 アルギン-ブレイク	赤ピーマン ほうれんそう にんにく たまねぎ しょうが かぼちゃ、いちご	せんべい 麦茶 牛乳 【クリスマスおやつ】 クリスマスケーキ 麦茶、牛乳		
27	金	【お誕生日会】 トルコライス 野菜のスープ(キャベツ、コーン、だいこん) 果物(みかん) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 植物油 小麦粉 パン粉、かつお粉 スパゲティ、オリーブ油	豚肉 アルギン-ブレイク 生クリーム 牛乳	青ピーマン ミックスフルーツ かぶコン缶 キャベツ みかん だいこん、たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	489 kcal	581 kcal
たんぱく質	18.2g	21.7g
脂質	16.9g	18.9g