



2024 12月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	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	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
2 ・ 16	月	牛乳 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(厚揚げ・えのき・ほうれん草) デザート	バナナきなこ 牛乳	じゃがいも、米、○砂糖、 砂糖、油	○牛乳、○牛乳、豚肉 (もも)、生揚げ、○き な粉、米みそ(淡色辛 みそ)	○バナナ、りんご、た まねぎ、にんじん、え のきたけ、ほうれん そう、しらたき、いん げん	かつおだし汁、しょう ゆ、酒、みりん	523 22.3 16.6 1.3
3	火	お茶 クラッカー	御飯 魚の味噌煮 白菜のおかか和え すまし汁(かぶ・油揚げ) デザート	ミニパンケーキ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、○ バター、砂糖、○油、○粉 糖	○牛乳、さわか、○ 卵、油揚げ、かつお 節、○脱脂粉乳、淡色 みそ	みかん、ほうれんそ う、はくさい、かぶ、 ○バナナ、にんじん、 しょうが、カットわか め	しょうゆ、酒、食塩	502 25.3 17.7 1.5
4 ・ 20	水・ 金	お茶 せんべい	御飯 鶏肉のカレー焼 フレンチサラダ コンソメスープ デザート	(4日)ベーコンとほうれ ん草のスパゲティ、牛乳 (20日)ツナごはん 牛乳	米、○マカロニ・スパゲ ティ、じゃがいも、砂糖、 ○油、油	○牛乳、鶏もも肉、○ ベーコン、ハム	りんご、キャベツ、に んじん、○たまねぎ、 ○ほうれんそう、たま ねぎ、きゅうり、にん じく	中華だしの素、酢、○ しょうゆ、しょうゆ、 食塩、○中華だしの 素、○食塩、カレー粉	479 22.7 11.4 1.6
5 ・ 19	木	牛乳 クッキー	御飯 豚の生姜焼き ポパイサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) デザート	黒糖きなこ蒸しパン 牛乳	米、○小麦粉、じゃがい も、○黒砂糖、○油、○砂 糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉 (もも)、ツナ油漬缶、 ○卵、米みそ(淡色辛 みそ)、○きな粉	みかん、ほうれんそ う、たまねぎ、キャ ベツ、もやし、コーン 缶、○干ししぶどう、 しょうが、カットわか め	かつおだし汁、酢、 しょうゆ、みりん、酒、 食塩、○食塩、白こ しょう	597 26.6 22.8 1.6
6	金	お茶 せんべい	ハヤシライス(豚) グリーンサラダ デザート	ツナごはん 牛乳	○米、米、油、小麦粉、○ 砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、 ハム、○ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 トマトピューレ、きゅ うり、レタス、しめじ、 干しぶどう、にんに く、○あおのり	ケチャップ、中濃ソー ス、酢、○しょうゆ、 中華だしの素、○酒、 食塩、白こしょう、こ しょう	582 20.2 13.4 1.3
7 ・ 21	土	お茶 せんべい	焼き鳥丼 じゃがいもソテー みそ汁(麩・わかめ) デザート	果汁ゼリー(市販) 菓子 お茶	米、じゃがいも、焼か、砂 糖、油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、に んじん、カットわか め、焼きのり	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、酒、食塩、 こしょう	422 14.6 6.9 1.2
9 ・ 23	月	牛乳 せんべい	豚ひきと卵のあんかけ丼 ゆで野菜(かぼちゃ・ブロッコリー) みそ汁(こまつな・豆腐) デザート	鮭おにぎり 牛乳	○米、米、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、 木綿豆腐、豚ひき肉 (もも)、○さけ、米み そ(淡色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、ブ ロccoli、こまつ な、万能ねぎ、○ご ま、○焼きのり	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、中華だし の素、○食塩、食塩、 こしょう	618 24.8 15.5 1.7
10 ・ 24	火	お茶 クラッカー	ロールパン 鶏のケチャップ煮 小松菜とひじきのツナ胡麻和え コンソメスープ デザート	豚汁うどん 牛乳	○ゆでうどん、ロールパ ン(卵不使用)、じゃがい も、○さつまいも、小麦 粉、砂糖、油、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○ 豚肉(もも)、ツナ油 漬缶、○米みそ(淡色 辛みそ)	みかん、たまねぎ、こ まつな、キャベツ、に んじん、コーン缶、○ にんじん、○ねぎ、ひ じき、すりごま	○かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、中華 だしの素、しょうゆ、 ○みりん、ウスター ソース、食塩、こしょ う	458 24.3 15.1 2.6
11	水	お茶 せんべい	御飯 豚カツ キャベツのマヨ添え みそ汁(だいこん・豆腐) デザート	グリーンケーキ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、パ ン粉、○バター、油、小麦 粉	○牛乳、豚肉(ヒレ)、 木綿豆腐、○卵(白)、 ○ヨーグルト(無糖)、 ○卵(黄)、米みそ(淡 色辛みそ)、○脱脂粉 乳	バナナ、キャベツ、だ いこん、○こまつな、 にんじん、カットわか め	かつおだし汁、マヨド レ、食塩	535 23.2 18 1.3
12 ・ 26	木	牛乳 クッキー	マーボー豆腐丼 五目野菜汁 デザート	チキンライス お茶	○米、米、片栗粉、砂糖、 ○油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉(もも)、○鶏 もも肉、鶏もも肉、油 揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)	みかん、○たまねぎ、 ねぎ、にんじん、だい こん、○にんじん、に ら、○コーン缶、いん げん、○ピーマン	かつおだし汁、○ケ チャップ、しょうゆ、 ○中華だしの素、中 華だしの素、食塩	591 24.6 15.2 1.9
13 ・ 27	金	お茶 せんべい	御飯 魚のムニエル ポテトサラダ 野菜スープ(かぶ) デザート	コーンフレーク 牛乳 バナナ	米、じゃがいも、○コー ンフレーク、小麦粉、パ ター、油	○牛乳、さけ、ハム	りんご、にんじん、○ バナナ、かぶ、きゅ うり、コーン缶、かぶ、 葉	マヨドレ、中華だしの 素、食塩、こしょう	505 21.7 5.3 1.6
14 ・ 28	土	お茶 せんべい	おかかおにぎり ツナ入り卵焼き・ウインナー すまし汁(麩・わかめ) デザート	手作りふりかけおにぎり お茶	○米、米、砂糖、焼か、油	卵、ウインナーソー セージ、ツナ油漬缶、 ○しらす干し、かつお 節、○かつお節	りんご、にんじん、○ ごま、焼きのり、○あ おのり、カットわか め	かつおだし汁、しょう ゆ、○食塩、食塩	472 15.6 10.8 1.4
17	火	お茶 クラッカー	御飯 魚の味噌煮 白菜のおかか和え みそ汁(かぶ・油揚げ) デザート	ピザトースト 牛乳	米、○食パン、砂糖	○牛乳、さわか、○と ろけるチーズ、○ウイ ンナーソーセージ、油 揚げ、かつお節、米み そ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそ う、はくさい、かぶ、 にんじん、○ピーマ ン、○コーン缶、しょ うが、カットわか め	○ケチャップ、しょう ゆ、酒、食塩	482 25.9 16.1 1.9
18	水	お茶 せんべい	★クリスマスメニュー★ クリスマスカレー りんごサラダ デザート	トナカイカップケーキ 牛乳	米、じゃがいも、○米粉、 ○砂糖、小麦粉、バター、 油、砂糖	○牛乳、牛乳、豚肉 (もも)、○調製豆乳、 ○生クリーム、ハム、 脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、り んご、キャベツ、にん じん、きゅうり、コー ン缶、ブロッコリー、 トマトピューレ、しょ うが、にんにく	ウスターソース、ケ チャップ、酢、中華だ しの素、しょうゆ、カ レー粉、食塩、こしょ う	668 19.7 20.9 1.6
25	水	お茶 せんべい	御飯 鶏のから揚げ フライドポテト 豆乳スープ デザート	★クリスマスメニュー★ トッピングケーキ (0.1歳)クリスマスゼリー 牛乳	じゃがいも、米、○砂糖、 ○小麦粉、油、片栗粉、○ バター	○牛乳、調製豆乳、鶏 もも肉、○卵、○生ク リーム、ベーコン	○りんご天然果汁、りん ご、ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、しめじ、 コーン缶、しょうが、○粉 かんでん、あおのり、○も も缶(白桃)、○みかん 缶、○いちご	しょうゆ、酒、中華だ しの素、食塩、○食 塩、こしょう	676 24.5 25.9 1.7

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)