


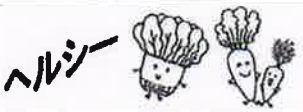


～保育園では食育をすすめています～

2024年 12月分

献立表

日 曜	献立名		ストロング 	パワー 	ヘルシー 	その他	栄養価(3歳以上児)
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)
							タンパク質(g)
							脂肪(g)
2	ご飯 みそ汁	牛乳	牛乳 豚肉	米 こめ油 きび砂糖	にんにく にんじん たけのこ	酒 塩 しょうゆ	515
16	肉豆腐	焼き芋	豆腐 みそ	でんぶん さつま芋	長ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ	こんぶ かつお節	19.8
月	くだもの	チーズ	チーズ		みかん		13.4
3	バターロール きのこスープ	牛乳	牛乳 かじきまぐろ	バターロール 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう	522
17	魚フライ 塩もみ野菜	こんぶおにぎり	鶏肉	パン粉 こめ油	しめじ えのきだけ 長ねぎ	しょうゆ ソース	22.7
火	くだもの			米	バナナ こんぶ	こんぶ かつお節	16.8
4	カレーライス	牛乳	牛乳 豚肉	米 こめ油 きび砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん	塩 ベーリーフ ソース	560(582)
18	三色ナムル	グラノーラヨーグルト(4日)	(ヨーグルト)	はちみつ 小麦粉 ジャガイモ バター	玉ねぎ セロリ りんご もやし	ケチャップ カレー粉	20.3(21.2)
水	くだもの	ビスケットケーキ(18日)	(生クリーム)	(グラノーラ) (ビスケット 上白糖)	ほうれん草 みかん (いちご)	しょうゆ (ココア)	17.6(18)
5	焼き鳥丼 みそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉	米 きび砂糖 こめ油	長ねぎ かぼちゃ 大根	酒 みりん 塩	2
19	かぼちゃの甘辛煮	ボンデケーキ	みそ ベーコン	米粉 でんぶん	小松菜 みかん コーン缶	しょうゆ	22.6
木	くだもの		チーズ			こんぶ かつお節	14
6	ご飯 みそ汁	牛乳	牛乳 生鮭	米	もやし にんじん 小松菜	こんぶ かつお節	516(560)
20	鮭の塩麹焼き おひたし	あんぱん(6日)	生揚げ みそ	(あんぱん)	水菜 バナナ	塩麹 しょうゆ	21.3(19)
金	くだもの	おもち(20日)	(きな粉)	(もち きび砂糖)	(のり)	塩	11.9(10.3)
7	ほうとう	牛乳	牛乳 鶏肉	ほうとう麺	ごぼう かぼちゃ きゅうり	こんぶ かつお節	498
21	きゅうりの塩こんぶ和え	クッキー	油揚げ みそ	クッキー せんべい	万能ねぎ みかん	酒 しょうゆ	16.2
土	くだもの	せんべい				塩	12
9	ご飯 田舎汁	牛乳	牛乳 鶏肉	米 きび砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根	こんぶ かつお節	492
23	鶏じゃがみそ風味	ジャムパン	みそ 豆腐	じゃが芋 ドッグパン	長ねぎ みかん	酒 塩 しょうゆ	18
月	くだもの			いちごジャム バター			13.9

日 曜	献立名					その他	栄養価(3歳以上児)		
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)		
							タンパク質(g)		
							脂肪(g)		
10 24	牛丼 みそ汁 ひじきサラダ 火 くだもの	牛乳 りんごチーズの 米粉マフィン	牛乳 牛肉 みそ クリームチーズ 豆乳	米 こめ油 きび砂糖 米粉 コーンスターチ はちみつ りんごジャム	玉ねぎ にんじん 芽ひじき いんげん もやし 万能ねぎ 切り干し大根 みかん	こんぶ かつお節 酢 みりん 塩 しょうゆ ベーキングパウダー	482	23	16.4
11 25	バターロール 春雨スープ ハンバーグ 花野菜のサラダ 水 くだもの	牛乳 カップヨーグルト	牛乳 豆乳 合いびき肉 鶏肉 ヨーグルト(加糖)	バターロール こめ油 パン粉 春雨	玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン にんじん にら バナナ	こんぶ かつお節 ナツメグ 塩 しょうゆ ソース ケチャップ 酢	564	23.7	16
12 26	ご飯 みそ汁 ぶりの照り焼き おかか和え 木 くだもの	牛乳 豚肉のフォー	牛乳 ぶり かつお節 みそ 豚肉	米 きび砂糖 じゃが芋 ピーマン	もやし にんじん ほうれん草 わかめ みかん 長ねぎ にんにく しょうが 万能ねぎ	みりん 塩 こんぶ かつお節 酒 しょうゆ	552	24.5	11.2
13 金	カレーピラフ コーンスープ 鶏の唐揚げ くだもの ブチトマト グリーンサラダ	牛乳 プリン	牛乳 ウィンナー 鶏肉 プリン	米 こめ油 米粉 でんぶん	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが フチトマト コーン レタス きゅうり グリーンアスパラ いちご	カレー粉 酒 塩 しょうゆ みりん こんぶ かつお節	681	19.2	18
27 金	中華丼 みそ汁 さつま芋の甘辛煮 くだもの	牛乳 米粉ココアケーキ	牛乳 豚肉 みそ 豆乳	米 こめ油 きび砂糖 さつま芋 でんぶん 麩 米粉	にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし 白菜 グリンピース なめこ みかん	こんぶ かつお節 塩 酒 しょうゆ ベーキングパウダー ココア	621	18.2	19.7
14 28 土	きのこクリームスパゲティ フレンチサラダ くだもの	牛乳 クッキー せんべい	牛乳 ベーコン 生クリーム	スパゲティ こめ油 クッキー せんべい	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり パイン缶 バナナ	塩 しょうゆ 酢	508	17.4	15.3

※行事、材料等により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

