令和6年度

12月 献立表

ともえ保育園

2024年　12月

日付	献立名	材料名 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	おやつ	熱量(kcal)	蛋白質(g)
2 月	御飯 鮭のゆずあんかけ コールスローサラダ こまつなのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ さと芋	鮭 ハム	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・こまつな ゆず・きゃべつ しめじ・ねぎ	牛乳 チーズ 牛乳 ごはんのケーキ	552 25.6	536 24.6
3 火	御飯 高野豆腐のカレー炒め ほうれん草のごま和え きのこのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま カレールゥ	豚ミンチ 高野豆腐 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・ほうれん草 しいたけ・えのき しめじ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 ゼリー	454 18	427 15.4
4 水	御飯 五目大豆煮 ねばねばサラダ レタスのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 大豆 さつま揚げ 納豆	果物 にんじん・たまねぎ もやし・レタス ほうれん草・なめこ れんこん・みつば	牛乳 果物 牛乳 さつま芋のレモン煮	609 21.9	505 18.3
5 木	御飯 ハヤシライス ポテトサラダ みずなとエリンギのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・じゃが芋 マヨネーズ ハヤシルゥ	牛肉 ハム	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・きゃべつ マッシュルーム みずな・エリンギ	牛乳 果物 牛乳 五穀米おにぎり	525 22.9	508 21.4
6 金	御飯 牛肉コロッケ パンサンスー かぶとごぼうのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・じゃが芋 三温糖 パン粉 はるさめ・ごま油	牛ミンチ ハム 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・みずな ごぼう・かぶ しゅんぎく	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・いりこ	604 24	509 23.2
7 土	おにぎり ミートスパゲティ レタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 スパゲティ	合いびき肉 粉チーズ	果物 にんじん・たまねぎ ねぎ・しめじ レタス・ピーマン トマト	牛乳 果物 牛乳 メロンパン風	542 21.2	481 20.1
9 月	御飯 白身魚のオーロラソース 切干大根とかまぼこの煮物 かぼちゃの白味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・米粉 さと芋 マヨネーズ	カレイ かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ かぼちゃ・切干大根 こまつな みつば・わかめ	牛乳 チーズ 牛乳 米粉のお好み焼き	541 24.1	529 23.4
10 火	御飯 すき焼き風煮 ちくわとこまつなのさっぱり和え あおさの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ふ 青じそドレッシング	牛肉 焼き豆腐 ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・しゅんぎく えのきたけ・こまつな なめこ・あおさ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 バナナきなこ	579 18.4	517 16.3
11 水	御飯 豚肉とさと芋と厚揚げの煮物 ひじきとエリンギの白和え しゅんぎくのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さと芋・こんにゃく ごま	豚肉 厚揚げ 豆腐 かまぼこ 卵	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり エリンギ・ひじき しゅんぎく・えのき	牛乳 果物 牛乳 ちんすこう	657 23.7	577 22.5
12 木					牛乳 果物 牛乳		
13 金	御飯 肉団子の酢豚風 ヤーコンとかぶとカニカマのサラダ かき玉汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・ごま マヨネーズ ヤーコン	鶏ミンチ かにかまぼこ 卵	果物 にんじん・たまねぎ もやし・きゅうり かぶ・しいたけ ピーマン・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	518 18.3	477 17.2
14 土	サフラン風味ライスクリームソース チキンナゲット コンソメスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ	果物 にんじん・たまねぎ ほうれん草 ねぎ・パセリ マッシュルーム	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	608 19.7	521 17.3

日付	献立名	材料名 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	おやつ	熱量(kcal)	蛋白質(g)
16 月	御飯 さばの煮つけ 和風サラダ さと芋のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 はるさめ さと芋	さば ツナ 錦糸卵	果物 にんじん みつば・きゅうり だいこん わかめ	牛乳 チーズ 牛乳 みかんケーキ	587 21.4	556 21.4
17 火	御飯 元気炒め スパゲティサラダ 切干大根のみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ スパゲティ	鶏レバー 厚揚げ ハム	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・切干大根 きゅうり・ねぎ ほうれん草・もやし	牛乳 果物 牛乳 煮豆	517 21.9	471 19.9
18 水	御飯 ネパール風カレー(ネパール) カリフラワーと卵のサラダ クレソンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・じゃが芋 三温糖 マヨネーズ カレールゥ	鶏肉 ヨーグルト 卵 粉チーズ	果物 にんじん・たまねぎ カリフラワー きゅうり・きゃべつ クレソン	牛乳 果物 牛乳 あおのりポテト	607 21.2	525 19.4
19 木	御飯 豚肉とだいこんの煮物 ビーフンサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま油 ビーフン	豚肉 油揚げ ツナ・かまぼこ 錦糸卵 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ トマト・きゅうり だいこん・ねぎ わかめ・もやし	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・こんぶ	549 19.8	495 18.5
20 金	御飯 ★豚肉とかぼちゃの炒め物 ゆずなます サムゲタン風スープ(韓国) 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 もち米	豚肉 しらす干し 鶏肉	果物 にんじん・たまねぎ かぼちゃ・きゅうり ごぼう・ゆず だいこん・まいたけ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 プリン	551 23.1	496 19
21 土	おにぎり ☆親子うんどん なんきんのサラダ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 うどん マヨネーズ	鶏肉 卵 かまぼこ ハム チーズ	果物 にんじん・たまねぎ れんこん・ほうれん草 かんてん・ブロッコリー なんきん・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 アロス・コン・レチェ(スペイン)	617 20.6	526 17.9
23 月	お楽しみ会				牛乳 チーズ 牛乳		
24 火	御飯 鶏肉の梅にんにく焼き さつま芋のサラダ コーンスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・さつま芋 マヨネーズ コーンスープの素	鶏肉 チーズ ハム 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・レーズン レタス・ブロッコリー 梅・にんにく	牛乳 果物 牛乳 フルーツパフェ風	564 23.9	541 20.9
25 水	御飯 白身魚のフライ ブロッコリーのアイオリソースサラダ(フランス) クリームシチュー 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・じゃが芋 三温糖 マヨネーズ クリームシチューの素	白身魚 かにかまぼこ 牛乳 豚肉	果物 にんじん・たまねぎ ブロッコリー・きゃべつ トマト・はくさい マッシュルーム	牛乳 果物 牛乳 野菜クッキー	688 23.2	510 21.1
26 木	御飯 千草焼 れんこんとみずなのサラダ 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ ごま	牛ミンチ 卵 ハム 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ れんこん・みずな きゅうり・コーン ねぎ・ごぼう	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	545 22	486 18
27 金	御飯 豚肉のしょうが焼き ひじきのトマト煮 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	豚肉 ツナ 大豆 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・トマト はくさい・コーン ねぎ・グリンピース	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 マカロニのあべかわ風	588 22.1	550 18.8
28 土	お弁当の日				牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク		

ひよこ組・たんぽぽ組の13日・26日のおやつの「ちりめん」は「バナナ」になります
ひよこ組・たんぽぽ組のかりんとう・かんぱんは、動物ビスケット・お子さませんべい・味しらべをローテンションで使用しています

☆星印は、園長おすすめメニューです
★：今月の絵本メニュー：「おおきなかぼちゃ」です