

令和6年 12月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料	名	おやつ	午後 午前
2 月	ご飯 魚の照り焼き ひじきいため煮 みそ汁	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／三温糖 ／サラダ油／ごま(い り)／有塩バター／ク ラッカー	メルルーサ／干ひじき (スルメ蓋、乾)／油揚げ ／木綿豆腐／いりこ ／牛乳／スキムミルク／ 卵	人参／さやいんげん／だい こん／えのきたけ／こねぎ ／バナナ	牛乳 米粉のパナナケーキ お茶 クラッカー
3 火	ご飯 キーマカレー 小松菜の和風サラダ 果物	米／麦／じゃがいも／ 油／バター／はちみつ ／三温糖／レーズン／ ぎょうざの皮／マヨ ネーズ／ビスケット	牛ひき肉／豚ひき肉／ かつお節／牛乳	玉葱／人参／グリーンピース (冷凍)／りんご／にんにく (りん茎)／こまつな／もやし ／ネーブル	牛乳 アップルパイ お茶 ビスケット
4 水	バターライス マカロニグラタン スープ	米／有塩バター／マカ ロニ／サラダ油／小麦 粉／パン粉(乾燥)／ご ま(乾)／三温糖／塩せ んべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／牛乳／パルメザン チーズ／わかめ／かつ お節	玉葱／人参／グリーンピース (冷凍)／ぶなしめじ／えの きたけ	牛乳 米粉のココア蒸しパン お茶 せんべい
5 木	ご飯 チキンビーンズ ごまサラダ 果物	米／麦／じゃがいも／ ごま／サラダ油／三温 糖／薄力粉／有塩バ ター／いちごジャム／ ソフトビスケット	鶏成鶏肉モモ(皮付き) ／大豆(国産、乾)／焼き 竹輪／牛乳／卵	玉葱／人参／キャベツ／ きゅうり／温州蜜柑(普通 生)	牛乳 クレープ お茶 ビスケット
6 金	まごころ弁当	クラッカー／いちご ジャム(低糖度)／塩せ んべい	牛乳		牛乳 ジャムサンドクラッカー お茶 せんべい
7 土	みそ煮こみうどん 南瓜そぼろ煮 果物	うどん(乾)／三温糖／ ハードビスケット／塩 せんべい	豚中型種モモ(脂肪な し)／油揚げ／いりこ (出汁用いりこ)／鶏 ひき肉／牛乳	人参／生しいたけ(菌床裁 培、生)／ごぼう／葉ねぎ ／日本かぼちゃ／玉葱／バ ナナ	牛乳 ビスケット お茶 せんべい
9 月	ご飯 魚のコーンフレーク焼き サラダ 豆入り具沢山スープ	米／麦／コーンフレー ク／パン粉／サラダ油 ／マヨネーズ／じゃがい も／三温糖／無塩バ ター／塩せんべい	あこうだい／パルメザ ンチーズ／ローズハム ／大豆(国産、ゆで)／ ベーコン／牛乳／卵	キャベツ／パインアップル (缶詰)／玉葱／人参／はく さい／セロリ／パセリ	牛乳 米粉のマドレーヌ お茶 せんべい
10 火	ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜の和えもの みそ汁	米／麦／油／三温糖／ 焼きふ／薄力粉／ごま ／グラニュー糖／無塩 バター／ソフトビス ケット	絞豆腐／鶏ひき肉／ 卵／焼き竹輪／わかめ ／油／いりこ／牛乳 ／きな粉(大豆)	玉葱／干し椎茸／人参／チ ンゲンツァイ／もやし	牛乳 ごまクッキー お茶 ビスケット
11 水	ご飯 八宝菜 切干大根の酢の物 果物	米／麦／油／三温糖／ ごま油／でんぶ／ コーンフレーク／ウエ ハース	豚肩(赤肉)／かに風味 かまぼこ／牛乳	はくさい／もやし／玉葱／ 干し椎茸／人参／にんにく ／切干しだいこん／きゅう り／温州蜜柑(生)／パナ ナ／パイン(缶詰)	牛乳 フルーツコーンフレーク お茶 クエハース
12 木	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ みかん	米／コーン缶／有塩バ ター／小麦粉／でんぶ ／マヨネーズ／じゃ がいも／薄力粉／グラ ニュー糖／ジャム／塩	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／卵／ローズハム／い りこ(出汁用いりこ) ／牛乳／生クリーム	玉葱／パセリ／にんにく (りん茎)／きゅうり／人参 ／えのきたけ／キャベツ 温州蜜柑(生)／パイン(缶詰) ／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 クリームケーキ お茶 せんべい
13 金	ご飯 親子煮 ごまマヨネーズ和え みそ汁	米／麦／マヨネーズ／ じゃがいも／三温糖／ ごま／薄力粉／油／は ちみつ	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／卵／まぐろ缶／油揚 げ／わかめ／いりこ ／牛乳／ヨーグルト(全脂 無糖)	玉葱／人参／干し椎茸／も やし／チンゲンツァイ／か ぶ	牛乳 ホットケーキ お茶 ヨーグルト
14 土	スパゲティミートソース 白菜豆腐スープ 果物	スパゲティ／サラダ 油／小麦粉／でんぶ／ ハードビスケット／ 塩せんべい	牛ひき肉／豚ひき肉／ パルメザンチーズ／木 綿豆腐／ベーコン／か つお節／豆乳	人参／玉葱／グリーンピース (冷凍)／はくさい／ぶなし めじ／えのきたけ／バナナ	牛乳 ビスケット お茶 せんべい
16 月	ご飯 煮魚 磯和え みそ汁 果物	米／麦／三温糖／ごま ／じゃがいも／食パン ／ジャム／ソフトビス ケット	あこうだい／蒸しかま ぼこ／焼きのり／油揚 げ／いりこ／牛乳	キャベツ／きゅうり／えの きたけ／こねぎ／温州蜜柑 (生)	牛乳 ジャムサンド お茶 ビスケット

日 曜	献立名	材 料	名	おやつ	午後 午前
17 火	わかめごはん 厚揚げの中巻煮 白菜おかか和え 果物	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／サラダ油／ごま 油／さつまいも／揚げ 油／ごま(乾)	しらす干し(半乾燥品) ／わかめ／生揚げ／豚 肩(脂肪なし)／かつお 節／ヨーグルト(全脂無 糖)	人参／玉葱／さやいんげん ／はくさい／りんご	お茶 大学芋 お茶 ヨーグルト
18 水	ご飯 魚のコーンマヨネーズ焼き ナムル きのこスープ	米／麦／小麦粉／有塩 バター／コーン缶／マ ヨネーズ／三温糖／薄 力粉／マーマレード／ ポーロ	あこうだい／パルメザ ンチーズ／ベーコン／ いりこ(出汁用いり こ)／牛乳／卵	こねぎ／もやし／こまつな ／人参／えのきたけ／ぶなし めじ／生しいたけ(生)／ 玉葱	牛乳 オレンジブラウニー お茶 ポーロ
19 木	ご飯 スパニッシュオムレツ れんこんのソテー 豆腐スープ	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／じゃが いも／サラダ油／有塩 バター／三温糖／塩せ んべい	卵／ローズハム／スキ ムミルク／ベーコン／ 木綿豆腐／蒸しかまぼ こ／いりこ／牛乳／ ヨーグルト	玉葱／赤ピーマン／れんこ ん／さやいんげん／人参 ／生しいたけ(生)／ねぎ／も も(缶詰)／温州蜜柑缶(果 肉)／パイン(缶詰)	牛乳 フルーツヨーグルト お茶 せんべい
20 金	ケチャップライス ローストチキン マリネサラダ コーンポタージュ	米／有塩バター／サラ ダ油／とうもろこし缶 ／食パン(市販品)／グ ラニュー糖／塩せんべ い	ベーコン／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／ローズハ ム／牛乳／生クリーム	玉葱／人参／グリーンピース ／にんにく／しょうが／ キャベツ／サラダ菜／赤 ピーマン／レモン(生)／パ セリ／温州蜜柑缶	牛乳 フルーツサンド お茶 せんべい
21 土	肉うどん 小松菜と油揚げの煮びたし	うどん(乾)／三温糖／ サラダ油／ハードビス ケット／塩せんべい	和牛肩(脂肪なし)／い りこ／油揚げ／かつお 節／牛乳	玉葱／人参／葉ねぎ／こま つな	牛乳 ビスケット お茶 せんべい
23 月	ご飯 魚のみそ煮 小松菜の和え物 かきたま汁	米／麦／三温糖／とう もろこし缶／サラダ油 ／でんぶ／上新粉	ホキ／まぐろ缶詰／卵 ／わかめ／かつお節／牛 乳／ヨーグルト	しょうが／こまつな／きゅ うり／キャベツ／玉葱／人 参／りんご	牛乳 りんごケーキ お茶 ヨーグルト
24 火	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あずか汁	米／麦／小麦粉／パン 粉／ごま油／油／黒砂 糖／レーズン／有塩バ ター／ソフトビスケット	はんぺん／卵／塩昆布 ／かつお節／鶏成鶏肉 モモ／スキムミルク／ いりこ／牛乳	キャベツ／トウモロコシ／だ いこん／人参／玉葱／葉ね ぎ	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン お茶 ビスケット
25 水	ご飯 チキンカレー コールスローサラダ 果物	米／麦／じゃがいも／ 油／小麦粉／有塩バ ター／はちみつ／マヨ ネーズ／食パン(市販 品)／ポーロ	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／牛乳／ヨーグルト(全 脂無糖)／しらす干し ／チーズ	玉葱／人参／りんご／にん にく／キャベツ／きゅうり ／スイートコーン	牛乳 しらすトースト お茶 ポーロ
26 木	ご飯 おでん ツナとわかめの和え物 果物	水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／さとい も／三温糖／レーズン ／サラダ油／ポーロ	鶏成鶏肉モモ(皮なし) ／卵／さつまいも／生 揚げ／こんぶ／わかめ ／まぐろ缶／牛乳／ ヨーグルト(全脂無糖)	だいこん／人参／チンゲン ツァイ／きゅうり／スイート コーン(冷凍、ゆで)／温州蜜 柑(生)	牛乳 米粉ヨーグルト蒸しパン お茶 ポーロ
27 金	米粉パン(80/80) 卵サラダ 果物 牛乳	米粉パン／マヨネーズ／ 水稲穀粒(精白米)／三 温糖／塩せんべい	卵／牛乳／しらす干し (半乾燥品)／かつお節	きゅうり／人参／バナナ	牛乳 おかかおにぎり お茶 せんべい
28 土	メロンパン(80/80) グリーンサラダ 果物 牛乳	メロンパン／とうもろ こし缶詰(市販)／ハード ビスケット／塩せんべ い	牛乳	きゅうり／バナナ	牛乳 ビスケット お茶 せんべい

歯科検診

クリスマス会

大掃除

仕事納め

3歳未満児	エネルギー	499 kcal	タンパク質	18.3 g
月平均栄養価	脂質	16.2 g	食塩相当量	2.6 g
3歳以上児	エネルギー	552 kcal	タンパク質	21.1 g
月平均栄養価	脂質	18.4 g	食塩相当量	2.8 g