

12月 予定献立表

令和6年12月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	
2(月)	おかし	ハヤシライス ツナサラダ	ジャムサンド	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、いちごジャム	幼 607	25.2	
	牛乳	かぶのスープ パナナ	牛乳	ツナ、キャベツ、もやし、きゅうり、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、舞茸、かぶ、小松菜、鶏肉、だしかつお、だし昆布	乳 539	22.2	
3(火)	果物	煮込みうどん さつま芋とりんごの重ね煮	鮭ピラフ	ねぎ、しめじ、白菜、豚肉、大根、小松菜、だしかつお、だし昆布、塩、鮭、コーン、バター	幼 525	19.2	
	おかし	おかか和え みかん	牛乳	さつま芋、りんご、レーズン、三温糖、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、醤油	乳 474	17.5	
4(水)	おかし	ご飯 鶏のゆず味噌焼き	スイートポテト	鶏もも、ゆず、みりん、味噌、ごま油、麩、ねぎ、キャベツ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、塩	幼 571	19.2	
	牛乳	甘酢和え 麩のすまし汁 りんご	牛乳	大根、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、醤油、三温糖、さつま芋、無塩バター、生クリーム、豆乳	乳 494	17.3	
5(木)	果物	ほうれん草食パン 豆腐ハンバーグ パナナ	わかめおにぎり	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ゼラチン、塩、こしょう、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖	幼 523	22.0	
	牛乳	しょうゆフレンチ トマトと大根のスープ	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、醤油、酢、油、ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 469	20.3	
6(金)	おかし	カレー風味ご飯 鮭のクリームソース	クリスマスパフェ	鮭、玉ねぎ、しめじ、生姜、にんにく、いんげん、コーン、牛乳、小麦粉、油、塩、胡椒、だし昆布、BP、ココア、いちご、バター	幼 583	23.6	
	牛乳	春雨サラダ 白菜のスープ みかん	牛乳	春雨、黄パプリカ、きゅうり、鶏ささ身、ごま油、醤油、酢、三温糖、ねぎ、人参、白菜、葉ねぎ、えのきだしかつお、抹茶	乳 510	21.0	
7(土)	おかし	中華丼 鶏と大根の煮物	おかし	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉	幼 598	24.8	
	牛乳	しめじのスープ パナナ	牛乳	鶏もも、大根、いんげん、みりん、三温糖、ねぎ、人参、かぶ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	乳 536	22.4	
9(月)	おかし	ご飯 鶏の香味焼き りんご	揚げパン	鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、玉ねぎ、葉ねぎ、大根、油揚げ、だし煮干し、だし昆布	幼 532	22.5	
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え 油揚げの味噌汁	牛乳	ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、しらす、塩、ごま油、砂糖、コッペパン、味噌	乳 479	20.2	
10(火)	果物	醤油ラーメン かぼちゃのいとこ煮	ケチャップライス	豚ばら、ねぎ、干し椎茸、白菜、もやし、にんにく、生姜、ニラ、だしかつお、だし昆布、だしかつお、塩、鶏肉	幼 584	23.3	
	牛乳	さき身のサラダ みかん	牛乳	かぼちゃ、小豆、鶏ささ身、人参、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ごま、すりごま、酢、ごま油、醤油、ピーマン	乳 525	20.8	
11(水)	おかし	さつま芋ご飯 ぶりの照り焼き	きつねうどん	ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、玉ねぎ、キャベツ、葉ねぎ、しめじ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 525	22.4	
	牛乳	ひじきの煮物 キャベツの味噌汁 パナナ	牛乳	ひじき、人参、白滝、いんげん、えのき、油揚げ、さつま揚げ、だしかつお、だし昆布、ねぎ、ほうれん草	乳 476	20.2	
12(木)	果物	レーズンローズ 鶏のトマトチーズ焼き	おかかおにぎり	鶏もも、にんにく、パセリ粉、粉チーズ、カットトマト、ケチャップ、塩、三温糖、酢、ほうれん草、かつお節	幼 523	23.5	
	牛乳	かぶとコーンのサラダ きのことスープ りんご	牛乳	かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、油、椎茸、舞茸、えのき、白菜、人参、だしかつお、だし昆布	乳 479	20.9	
13(金)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 みかん	あずき蒸しパン	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、春雨、小麦粉、BP、砂糖	幼 610	22.8	
	牛乳	ツナマヨサラダ 春雨スープ	牛乳	ツナ、大根、きゅうり、コーン、マヨネーズ、ねぎ、えのき、キャベツ、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布、豆乳、小豆缶	乳 531	20.3	
14(土)	おかし	お楽しみ発表会				幼	
牛乳					乳		
16(月)	おかし	ご飯 カレイの煮つけ みかん	バナナケーキ	カレイ、生姜、みりん、玉ねぎ、厚揚げ、白菜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、豆乳、砂糖	幼 524	25.0	
	牛乳	ほうれん草の胡麻和え 厚揚げの味噌汁	牛乳	ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、三温糖、醤油、小麦粉、BP、バナナ、油	乳 466	22.0	
17(火)	果物	あんかけ焼きそば 昆布和え	そぼろおにぎり	豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、白菜、竹の子、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、鶏ひき、味噌、すりごま	幼 584	26.5	
	牛乳	豆乳坦々スープ りんご	牛乳	キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま、豚ひき、ねぎ、小松菜、しめじ、厚揚げ、豆乳、わりごま、だしかつお、だし昆布	乳 515	23.2	
18(水)	おかし	根菜カレー コールスローサラダ	ベベロンチーノ風 マカロニ	人参、玉ねぎ、蓮根、ごぼう、里芋、にんにく、生姜、鶏肉、油揚げ、油、かつおだし、みりん、カレー粉、片栗粉、しめじ、パセリ粉	幼 531	23.4	
	牛乳	ポテトスープ パナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、三温糖、小松菜、じゃがいも、ねぎ、椎茸、鶏肉、醤油、塩、マカロニ、ツナ	乳 478	20.8	
19(木)	果物	さつま芋パン 鮭のレモンパジル焼き	中華おこわ	鮭、生姜、パジル粉、オリーブオイル、胡椒、レモン汁、竹の子、干し椎茸、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ケチャップ	幼 603	29.0	
	牛乳	マカロニサラダ ミネストローネ みかん	牛乳	マカロニ、きゅうり、人参、キャベツ、ツナ、マヨネーズ、玉ねぎ、カットトマト、じゃが芋、大根、しめじ、葉ねぎ、にんにく、豚肉	乳 535	25.0	
20(金)	おかし	リースご飯 フライドチキン	サンタのオープン サンド	鶏もも、にんにく、米粉、片栗粉、酒、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、塩、ココア、いちごジャム	幼 602	21.9	
	牛乳	花野菜サラダ かぼちゃスープ いちご	牛乳	カリフラワー、ブロッコリー、人参、黄パプリカ、きゅうり、ツナ、醤油、酢、オリーブオイル、食パン、生クリーム、砂糖	乳 547	20.0	
21(土)	おかし	チャーハン 豚肉とキャベツのみそ炒め	おかし	ねぎ、コーン、葉ねぎ、豚ひき、ねぎ、えのき、もやし、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	幼 575	24.4	
	牛乳	もやしのスープ パナナ	牛乳	豚肉、人参、キャベツ、にんにく、ピーマン、味噌、醤油、三温糖、ごま油、生姜、塩	乳 519	22.1	
23(月)	おかし	ブルコギ丼 じゃこサラダ	シュガートースト	豚肩ロース、人参、玉ねぎ、赤パプリカ、もやし、ニラ、にんにく、ごま、三温糖、醤油、酒、ごま油	幼 532	23.7	
	牛乳	わかめスープ パナナ	牛乳	じゃこ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、酢、油ねぎ、わかめ、大根、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 476	21.1	
24(火)	果物	ミートソースパゲティ 切干大根のサラダ	ツナおにぎり	玉ねぎ、人参、豚ひき、カットトマト、トマトピューレ、ピーマン、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース	幼 621	23.8	
	牛乳	ほうれん草のスープ みかん	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、ねぎ、大根、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、ツナ	乳 548	21.1	
25(水)	おかし	ご飯 厚揚げの味噌煮	鶏塩うどん	玉ねぎ、人参、椎茸、白菜、豚肉、厚揚げ、にんにく、生姜、青梗菜、油、味噌、醤油、三温糖、みりん、鶏もも、ほうれん草	幼 552	22.1	
	牛乳	野菜の海苔和え けんちん汁 りんご	牛乳	きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もやし、もみり、酢、ごま油、ねぎ、ごぼう、里芋、大根、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 496	19.9	
26(木)	果物	バターロール タンドリーチキン パナナ	ひじきご飯	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、塩、カレー粉、ねぎ、大根、えのき、コーン、ほうれん草、鶏ひき	幼 573	24.6	
	牛乳	ブロッコリーサラダ コーンスープ	牛乳	ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、だしかつお、だし昆布、ひじき	乳 511	21.9	
27(金)	おかし	ご飯 鯖の竜田揚げ みかん	黒糖蒸しパン	鯖、生姜、油、片栗粉、ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、豆腐、味噌、黒糖、BP、小麦粉	幼 554	23.9	
	牛乳	小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁	牛乳	小松菜、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、豆乳、みりん	乳 489	21.2	
28(土)	おかし	焼肉丼 塩キャベツサラダ	おかし	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉	幼 556	24.9	
	牛乳	チンゲンサイのスープ パナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、いりごま、酢、ねぎ、大根、椎茸、チンゲンサイ、だしかつお、だし昆布	乳 492	21.9	

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	579	24.6	平均値	幼	565	23.6
	乳児	473	20.1		乳	504	21.0