

12月 献立表

2024年

水引こども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
2	月	ゆかりご飯 豆腐ハンバーグ しょうゆフレンチ 味噌汁	ミルク ★きなこサンド	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵 しらす干し・ロースハム・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・きな粉	米・ゆかりふりかけ・パン粉・砂糖 なたね油・食パン・マーガリン だし昆布	たまねぎ・ほしひじき・乾しいたけ・しそ きゅうり・ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・はくさい にんじん・こねぎ	594kcal 29.6g
3	火	米飯 手作りさつま揚げ もやしの胡麻あえ 豚汁	ミルク みかん あじしらべ 肝油ドロップ	すりみ・しらす干し・豚ばら 厚揚げ・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・ごま・砂糖・さつまいも あじしらべ・肝油ドロップ だし昆布	れんこん・ごぼう・にんじん・にら りょくとうもやし・きゅうり・ｽｲｰﾄｺﾝﾌﾞ レモン・トマト・大根・はくさい・こねぎ 温州みかん	547kcal 27.8g
4	水	雑穀ご飯 揚げ肉じゃが コンソメスープ	ミルク りんご ムーンライト 肝油ドロップ	豚もも・ウィンナー・脱脂粉乳	米・雑穀米・じゃがいも・なたね油 砂糖・ムーンライト・肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ ほうれんそう・ｽｲｰﾄｺﾝﾌﾞ りんご	581kcal 23.7g
5	木	米飯 和風スパゲティ 沢煮焼	麦茶 ★スイートポテト チーズケーキパー	ベーコン・えび・豚もも 豚ばら・煮干し・かつお節 クリームチーズ・鶏卵・クリーム	米・ｺｰﾝﾌﾞﾈｯﾃｲ・オリーブ油 リッツ・有塩バター・砂糖・薄力粉 さつまいも	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ぶなしめじ・えのきたけ マッシュルーム水煮・エリンギ 焼きのり・ごぼう・乾しいたけ・たけのこ 大根・こねぎ・だし昆布	587kcal 18.4g
6	金	米飯 切干大根の煮物 味噌汁	ミルク バナナ ホームパイ 肝油ドロップ	豚ばら・かつお節・厚揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・中ざら糖 ホームパイ・肝油ドロップ	切干しだいこん・乾しいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん・キャベツ たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・バナナ だし昆布	575kcal 21.9g
7	土	米飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	ミルク みかん ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖・ぼたぼた焼き・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくた煮・温州みかん・だし昆布	546kcal 26.8g
9	月	米飯 高野豆腐のオランダ煮 ビーフンスープ	ミルク ★二色おにぎり	高野豆腐・鶏もも・かつお節 ベーコン・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・じゃがいも 砂糖・ピーマン・わかめふりかけ ゆかりふりかけ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・グリーンピース・ほしひじき こねぎ・味付けのり	569kcal 24.5g
10	火	《誕生会》 さつま芋入り五色ご飯 ミートボール ナムル おさ汁	プリン	豚ばら・豚ひき肉・牛ひき肉 普通牛乳・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節	米・さつまいも・えだまめ冷凍・砂糖 パン粉・ごま・ごま油・ひじきふりかけ ｶｽﾀｰﾞﾞﾃﾞｲﾝｸﾞ・ｹﾁｬｯﾌﾟ	にんじん・たくあん漬 たまねぎ・ほうれんそう・だいずもやし トマト・あおさ・切干しだいこん・こねぎ だし昆布	617kcal 27.5g
11	水	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁 チーズ	ミルク りんご おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウィンナー・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・チーズ おにぎりせんべい・肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・大根・ぶなしめじ・こねぎ・りんご だし昆布	584kcal 27.5g
12	木	米飯 鮭フライ スパゲティサラダ 味噌汁	麦茶 ★豆腐蒸しパン	さけ・鶏卵・ロースハム・煮干し 麦みそ・絹ごし豆腐・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・ごま・なたね油 ｺｰﾝﾌﾞﾈｯﾃｲ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ さつまいも・ｷｯｸﾞｷｯｸﾞ・砂糖	きゅうり・にんじん・ｽｲｰﾄｺﾝﾌﾞ たまねぎ・えのきたけ・生わかめ・こねぎ だし昆布	583kcal 23.0g
13	金	米飯 春巻き きゅうりの漬物 きのこスープ	麦茶 ★塩パン	豚ばら・豚ひき肉・普通牛乳	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・強力粉・薄力粉 有塩バター・ドライイースト	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・たまねぎ・えのきたけ まいたけ・乾しいたけ・こまつな・こねぎ	589kcal 14.8g
14	土	《発表会予行》 ハヤシライス フルーツヨーグルト	ミルク バナナ アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	米・砂糖・ハヤシルワ アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮・グリーンピース ほしめじ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも・バナナ	597kcal 20.3g
16	月	米飯 クリームパスタ かきたま汁	ミルク ★おからクッキー	ベーコン・あさり缶詰・調整豆乳 普通牛乳・鶏卵・しらす干し 脱脂粉乳・おから	米・ｺｰﾝﾌﾞﾈｯﾃｲ・なたね油 有塩バター・砂糖・薄力粉 シチュールウ	ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ・だし昆布 ほうれんそう・えのきたけ・こねぎ	581kcal 25.2g
17	火	米飯 鯖の塩焼き 磯辺和え けんちん汁	ミルク みかん 源氏パイ 肝油ドロップ	塩さば・まぐろ缶詰・木綿豆腐 鶏ひき肉・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳	米・砂糖・源氏パイ・肝油ドロップ	ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし 焼きのり・トマト・乾しいたけ・ごぼう・こねぎ 温州みかん・だし昆布	586kcal 29.2g
18	水	米飯 栄養きんぴら 味噌汁 チーズ	ミルク りんご まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・なたね油・砂糖・チーズ まがりせんべい・肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん ぶなしめじ・たまねぎ・はくさい・こねぎ りんご・だし昆布	565kcal 23.5g
19	木	わかめご飯 インディアンサラダ そうめん汁	麦茶 ★シュガートースト	鶏もも・ロースハム・蒸しかまぼこ かつお節	米・わかめふりかけ・かたくり粉 なたね油・マヨネーズ そうめん・中ざら糖・食パン グラニュー糖・マーガリン	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しぶどう・トマト・乾しいたけ ほうれんそう・こねぎ だし昆布	577kcal 15.8g
20	金	麦ご飯 味噌チキンカツ スルスル酢の物 すまし汁	麦茶 ★焼きおにぎり	鶏もも・鶏卵・麦みそ・ロースハム 煮干し・かつお節	米・押麦・薄力粉・パン粉・なたね油 ごま・かたくり粉・砂糖・普通はるさめ	にんじん・りょくとうもやし・きゅうり・トマト たまねぎ・乾しいたけ・ほうれんそう えのきたけ・こねぎ・あおのり だし昆布	570kcal 19.8g
 第3回 発表会							
23	月	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク バナナ ばかうけ 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 ばかうけ・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・ぶなしめじ たまねぎ・大根・こねぎ・バナナ だし昆布	538kcal 23.5g
24	火	米飯 親子汁 レバーのケチャップ煮	オレンジジュース 雪の宿	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・豚もも 普通牛乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 砂糖・雪の宿・ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト オレンジジュース	521kcal 20.7g
25	水	《クリスマス会》 トナカイカレー クリスマスチキン ポテトサラダ コンソメスープ	麦茶 ★サンタケーキ	豚ひき肉・鶏むね・鶏卵・ベーコン ウィンナー・クリーム・普通牛乳	米・なたね油・マヨネーズ・砂糖 薄力粉・天かす・じゃがいも ｺｰﾝﾌﾞﾈｯﾃｲ・ﾐﾙｸﾁｮｺﾚｰﾄ ｶｰﾚﾙｰ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり ｽｲｰﾄｺﾝﾌﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・いちご キャベツ・こねぎ	778kcal 26.0g
26	木	米飯 醤油ラーメン いりこ大豆	麦茶 ★チヂミ	豚ばら・豚もも・鶏卵・だいず・煮干し プロセスチーズ・普通牛乳	米・中華めん・砂糖・なたね油 ごま油・かたくり粉・ごま・薄力粉	りょくとうもやし・キャベツ・にんじん ｽｲｰﾄｺﾝﾌﾞ 生わかめ・こねぎ・にら	574kcal 23.6g
27	金	米飯 魚のごま味噌焼き リョネースポテト 味噌汁	ミルク ★揚げパン	ぶり・麦みそ・ベーコン・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・きな粉	米・砂糖・ごま・じゃがいも 有塩バター・ロールパン・なたね油 グラニュー糖	たまねぎ・えだまめ・トマト・にんじん えのきたけ・キャベツ・こねぎ だし昆布	594kcal 29.3g
28	土	雑穀ご飯 八宝菜 ひじき納豆	ミルク りんご チョコイス 肝油ドロップ	豚ばら・えび・あさり缶詰 蒸しかまぼこ・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳	米・雑穀米・砂糖・かたくり粉 ごま油・チョコイス・肝油ドロップ	たけのこ・りょくとうもやし・はくさい にんじん・きくらげ・えだまめ ｽｲｰﾄｺﾝﾌﾞ ほしひじき・こまつな りんご	587kcal 28.8g

★今月の平均給与栄養量★								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
574 kcal	23.7 g	17.5 g	290 mg	2.8 mg	313 μg	0.37 mg	0.43 mg	41 mg

※ ★マークは手作りおやつです。