

2024年12月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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	調味料		
2	月	牛乳 塩せんべい	スタミナチャーハン 春雨スープ ブロッコリーサラダ	牛乳 ☆ホットケーキ	(塩せんべい) 米 ごま油 春雨 じゃがいも 砂糖 HM	豚ミンチ 豆腐 ツナ缶 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ ブロッコリー コーン缶	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	511	20.3
3	火	牛乳 ポーロ	三色ごはん みそ汁 ごまあえ	野菜ジュース ポテトスナック	(ポーロ) 米 砂糖 油 すりごま ポテトスナック	(牛乳) 卵 鶏ミンチ 油揚げ	水菜 もやし 玉ねぎ かいわれ 白菜 春菊 人参 キャベツ 野菜ジュース	塩 しょうゆ かつお節(だし) みそ	558	21.2
4	水	牛乳 クッキー	ごはん 回鍋肉 野菜スープ パイナップル	牛乳 クラッカー	(クッキー) 米 油 砂糖 クラッカー	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ 玉ねぎ しいたけ 白菜 コーン缶 かいわれ パイナップル	みそ 酒 しょうゆ 中華の素 塩	591	21.7
5	木	牛乳 ビスケット	ごはん さばの竜田揚げ 五目汁 付け合せ	飲む ヨーグルト かりんとう	(ビスケット) 米 片栗粉 油 さといも かりんとう	(牛乳) さば 飲むヨーグルト	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ カリフラワー キャベツ ブロッコリー	しょうゆ 酒 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	524	19.8
6	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール ポトフ スパゲティサラダ ゼリー	牛乳 季節の和菓子 ひ・おこめ スナック	(ウエハース) 米粉ロール じゃがいも スパゲティ 和菓子 おこめスナック	ウインナー 牛乳	キャベツ 玉ねぎ かぶ パセリ きゅうり 人参 コーン缶 ゼリー	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	544	20.8
9	月	牛乳 パイン	五目おこわ みそ汁 和風サラダ	牛乳 ☆ココア蒸しパン	米 もち米 油 砂糖 ごま油 HM	鶏肉 しらす干し 牛乳	(パイナップル) ごぼう 切干大根 グリンピース 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 ココア	555	22.7
10	火	牛乳 塩せんべい	ごはん チキンカツ すまし汁 付け合せ	飲む ヨーグルト せんべい	(塩せんべい) 米 小麦粉 パン粉 油 せんべい	(牛乳) 鶏肉 飲むヨーグルト	小松菜 しめじ わかめ カリフラワー きゅうり 人参	塩 こしょう ソース ケチャップ かつお節(だし) しょうゆ	502	20.8
11	水	牛乳 ポーロ	ごはん そぼろ煮 カレーうどん	牛乳 揚げせんべい	(ポーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 うどん 揚げせんべい	鶏ミンチ かまぼこ 油揚げ 牛乳	大根 人参 グリンピース 玉ねぎ ねぎ	かつお節(だし) しょうゆ カレールウ	570	19.7
12	木	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 豚汁 酢の物	フルーツ ジュース クッキー	(ビスケット) 米 砂糖 クッキー	(牛乳) さわら 豚肉	しょうが 大根 しいたけ ねぎ わかめ きゅうり みかん缶 フルーツジュース	みりん 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ 酢 塩	508	23.7
13	金	牛乳 ウエハース	ごはん とんちゃん焼き すまし汁 バナナ	牛乳 クリスマス デザート	(ウエハース) 米 油 ごま 焼酎 クリスマスデザート	豚肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 かいわれ バナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	523	19.6
16	月	牛乳 パイン	根菜カレー マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 いろいろ ペ・せんべい あ・ひ・クラッカー	米 油 マカロニ いろいろ せんべい クラッカー	鶏肉 ツナ缶 牛乳 ヨーグルト	(パイナップル) 玉ねぎ れんこん ごぼう 人参 大根 キャベツ きゅうり	カレールウ マヨ・ドレ	590	19.6
17	火	牛乳 ウエハース	ごはん 油淋鶏 チンゲンサイスープ 付け合せ	牛乳 ふがし	(ウエハース) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ふがし	鶏肉 ベーコン 牛乳	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ブロッコリー チンゲンサイ もやし コーン缶	しょうゆ 酢 中華の素 塩	542	23.5
18	水	牛乳 ビスケット	ハヤシライス 白菜スープ フレンチサラダ	牛乳 揚げせんべい	(ビスケット) 米 油 砂糖 揚げせんべい	豚肉 牛乳	コーン缶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜 グリンピース しめじ パセリ キャベツ きゅうり りんご	ハヤシルウ コンソメの素 塩 酢	604	19.5
19	木	牛乳 塩せんべい	ごはん 筑前煮 とろみ汁 納豆あえ	飲む ヨーグルト ビスケット	(塩せんべい) 米 さといも 油 砂糖 片栗粉 ビスケット	(牛乳) 鶏肉 豆腐 納豆 飲むヨーグルト	れんこん 人参 ごぼう こんにゃく かぶ えのきたけ かいわれ 小松菜	かつお節(だし) しょうゆ 塩	502	19.2
20	金	牛乳 ポーロ	ごはん コンソメスープ 生揚げと豚肉のケチャップ煮 ゆかりあえ	牛乳 あられ	(ポーロ) 米 じゃがいも 油 あられ	豚肉 生揚げ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース カリフラワー しめじ パセリ キャベツ 白菜	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう ゆかり	512	22.8
23	月	牛乳 パイン	豚丼 みそ汁 白あえ	野菜ジュース せんべい	米 油 砂糖 じゃがいも ごま せんべい	(牛乳) 豚肉 油揚げ 豆腐	(パイナップル) 玉ねぎ グリンピース わかめ 法れん草 人参 糸こんにゃく しいたけ 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 みそ	529	22.8
24	火	牛乳 クラッカー	ごはん 和風ハンバーグ すまし汁 付け合せ	飲む ヨーグルト クッキー	(クラッカー) 米 パン粉 油 クッキー	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 飲むヨーグルト	人参 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ かいわれ もやし チンゲンサイ キャベツ	塩 こしょう ケチャップ ソース かつお節(だし)	502	21.5
25	水	牛乳 ビスケット	ツナ入りまぜごはん みそ汁 ポテトサラダ	牛乳 お祝い デザート	(ビスケット) 米 油 砂糖 じゃがいも お祝いデザート	ツナ缶 豆腐 ハム 牛乳	ひじき 人参 グリンピース 大根 わかめ 玉ねぎ きゅうり	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	501	18.9
26	木	牛乳 ウエハース	チキンライス 春雨スープ コーンサラダ	牛乳 バナナチップ	(ウエハース) 米 油 春雨 砂糖 バナナチップ	鶏肉 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶	コンソメの素 塩 酢 ケチャップ	508	19.2
27	金	牛乳 ポーロ	中華五目ごはん オニオンスープ みかん	フルーツ ジュース あられ	(ポーロ) 米 油 砂糖 ごま油 マカロニ あられ	(牛乳) 豚肉 ベーコン	しいたけ ねぎ 人参 グリンピース 玉ねぎ もやし キャベツ パセリ みかん フルーツジュース	しょうゆ 塩 中華の素	503	17.6
毎	土	飲む ヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ

注) マヨ・ドレニマヨネーズ風ドレッシング HM=ホットケーキミックス ひ・ひよこ組 あ・あひる組 ペ・ペンギん組
* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります
また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください
* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください
加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください

【注】

アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。