令和６年１２月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ 午前（未満児）／午後（全員）	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価（３歳以上児）
2／月	豚丼 三色和え わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 シュガートースト	精白米／強化米／三温糖／食パン／バター／グラニュー糖	豚肉／かつお節／わかめ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／ねぎ／しょうが／ほうれんそう／もやし／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当 2.5 g
3／火	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのごま酢和え すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 あんまん	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／ごま／焼きふ／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま	豆腐／豚肉／みそ／鶏肉／牛乳／あずき	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／きゅうり／だいこん／ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当 2.2 g
4／水	食パン ジャム さけフライ ごまみそサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま／じゃがいも／精白米／強化米	さけ／たまご／みそ／ベーコン／牛乳／わかめ	もやし／キャベツ／にんじん／玉ねぎ／コーン缶／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当 2.0 g
5／木	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き マカロニ入りサラダ 野菜スープ	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 さつまいもスティック	精白米／強化米／マーマレード／マカロニ／米サラダ油／マヨネーズ／さつまいも／米白絞油／グラニュー糖	鶏肉／ツナ缶／ベーコン／牛乳	にんにく／しょうが／コーン缶／きゅうり／にんじん／玉ねぎ／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当 1.7 g
6／金	ご飯 ぶりの照り焼き 白和え うどん入り五目汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー お菓子	精白米／強化米／こんにゃく／ごま／三温糖／うどん／りんごゼリー／お菓子	ぶり／豆腐／油揚げ／牛乳	ほうれんそう／にんじん／だいこん／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当 2.0 g
7／土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／キャベツ／コーン缶／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
9／月	ご飯 さばのごまだれ焼き ばんさんすう みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 ホットドッグ	精白米／強化米／ごま／三温糖／はるさめ／ごま油／コッペパン	さば／ハム／みそ／牛乳／ウィンナー	きゅうり／こまつな／玉ねぎ／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.2 g 食塩相当 2.5 g
10／火	麦ご飯 ポークカレー もやしときゅうりのナムル みかん	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／ごま／三温糖／ごま油／マカロニ	豚肉／牛乳／きな粉	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／もやし／きゅうり／みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 673 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当 2.1 g
11／水	ロールパン 鶏肉のフレーク焼き フレンチサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ウエハース 牛乳 にんじんプリッツ	ロールパン／マヨネーズ／マッシュポテト／米サラダ油／三温糖／じゃがいも／スパゲッティ／バター／薄力粉	鶏肉／ベーコン／牛乳／粉チーズ	キャベツ／きゅうり／にんじん／玉ねぎ／トマト缶／セロリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 31.6 g 食塩相当 2.5 g
12／木	ご飯 肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーの中華和え コロコロ野菜のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 カップケーキ	精白米／強化米／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま油／ごま／ホットケーキミックス／チョコチップ／米サラダ油	豚肉／たまご／牛乳	玉ねぎ／ブロッコリー／だいこん／にんじん／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 668 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 29.6 g 食塩相当 1.7 g
13／金	ご飯 魚の磯辺揚げ 小松菜のサラダ 豚汁	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／薄力粉／米白絞油／マヨネーズ／じゃがいも／米サラダ油／お菓子	かじき／たまご／あおのり／ベーコン／豆腐／豚肉／みそ／ヨーグルト	こまつな／もやし／ねぎ／にんじん／だいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当 1.6 g
14／土	肉ごぼううどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	うどん／三温糖／食パン／ジャム	豚肉／牛乳	ごぼう／にんじん／こまつな／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.0 g 食塩相当 1.9 g
16／月	豚丼 三色和え わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 シュガートースト	精白米／強化米／三温糖／食パン／バター／グラニュー糖	豚肉／かつお節／わかめ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／ねぎ／しょうが／ほうれんそう／もやし／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当 2.5 g
17／火	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのごま酢和え すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 あんまん	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／ごま／焼きふ／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま	豆腐／豚肉／みそ／鶏肉／牛乳／あずき	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／きゅうり／だいこん／ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当 2.2 g
18／水	食パン ジャム さけフライ ごまみそサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま／じゃがいも／精白米／強化米	さけ／たまご／みそ／ベーコン／牛乳／わかめ	もやし／キャベツ／にんじん／玉ねぎ／コーン缶／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当 2.0 g
19／木	ご飯 チキンナゲット カラフルサラダ ジュリアンスープ	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 クリスマスケーキ	精白米／強化米／かたくり粉／マヨネーズ／米白絞油／マカロニ／米サラダ油／クリスマスケーキ	豆腐／豚肉／たまご／ツナ缶／ベーコン／牛乳	にんにく／コーン缶／きゅうり／にんじん／ピーマン／玉ねぎ／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 26.1 g 食塩相当 1.8 g
20／金	ご飯 ぶりの照り焼き 白和え かぼちゃ入りうどん汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごゼリー お菓子	精白米／強化米／こんにゃく／ごま／三温糖／うどん／りんごゼリー／お菓子	ぶり／豆腐／豚肉／油揚げ／牛乳	ほうれんそう／にんじん／かぼちゃ／だいこん／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当 2.0 g
21／土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／キャベツ／コーン缶／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
23／月	ご飯 さばのごまだれ焼き ばんさんすう みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 ホットドッグ	精白米／強化米／ごま／三温糖／はるさめ／ごま油／コッペパン	さば／ハム／みそ／牛乳／ウィンナー	きゅうり／こまつな／玉ねぎ／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.2 g 食塩相当 2.5 g
24／火	麦ご飯 ポークカレー もやしときゅうりのナムル みかん	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／ごま／三温糖／ごま油／マカロニ	豚肉／牛乳／きな粉	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／もやし／きゅうり／みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 673 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当 2.1 g
25／水	ロールパン 鶏肉のフレーク焼き フレンチサラダ ミネストローネスープ	牛乳 ウエハース 牛乳 にんじんプリッツ	ロールパン／マヨネーズ／マッシュポテト／米サラダ油／三温糖／じゃがいも／スパゲッティ／バター／薄力粉	鶏肉／ベーコン／牛乳／粉チーズ	キャベツ／きゅうり／にんじん／玉ねぎ／トマト缶／セロリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 31.6 g 食塩相当 2.5 g
26／木	ご飯 肉団子のケチャップ煮 ブロッコリーの中華和え コロコロ野菜のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 カップケーキ	精白米／強化米／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま油／ごま／ホットケーキミックス／チョコチップ／米サラダ油	豚肉／たまご／牛乳	玉ねぎ／ブロッコリー／だいこん／にんじん／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 668 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 29.6 g 食塩相当 1.7 g
27／金	ご飯 ホワイトシチュー きゅうりのレモン醤油和え 黄桃缶	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／じゃがいも／米サラダ油／薄力粉／バター／お菓子	鶏肉／脱脂粉乳／クリーム／牛乳／ヨーグルト	玉ねぎ／にんじん／マッシュルーム／グリンピース／きゅうり／レモン／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.0 g 食塩相当 1.7 g
28／土	肉ごぼううどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 プリン お菓子	うどん／三温糖／プリン／お菓子	豚肉／牛乳	ごぼう／にんじん／こまつな／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.6 g 食塩相当 1.8 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。

今月のかみかみメニューは、「シュガートースト」です。
前歯を使ってかじりとり、しっかりよく噛んで食べましょう。