



12月 献立表



令和6年

西糀谷しほと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・長ねぎ・小切麩) 鶏つくね 切干大根のごまサラダ オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳 しらす	米 小切麩 パン粉 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま じゃが芋	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 塩 万能つゆ 砂糖酒 こいくちしょうゆ 麦茶
3日	蒸しじゃが芋 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ(玉ねぎ・えのき・にら) キャベツの甘酢和え りんご 麦茶	きな粉米粉蒸しパン 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 米粉 油 じゃが芋	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき 昆布 にら キャベツ きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
4日	蒸しかぼちゃ 麦茶	野菜パン コンソメスープ(じゃが芋・人参・コーン) チーズ入りオムツツ もやしのマヨ和え グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏卵 かつおフレーク チーズ 牛乳	野菜パン じゃが芋 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	人参 コーン 玉ねぎ もやし チンゲン菜 グレープフルーツ ぶどうジュース アガー 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
5日	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・しめじ・小松菜) 鶏肉の磯辺焼き 焼きビーフン パナナ 麦茶	五平餅 麦茶	味噌 鶏肉	米 さつま芋 ビーフン 油 砂糖 ごま	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 焼きのり 人参 ビーマン パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
6日	蒸しきつまつ 麦茶	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁(キャベツ・高野豆腐・万能ねぎ) 幼児:ぶりの照り焼き 乳児:かれの照り焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	フルーツパン 牛乳	高野豆腐 味噌 ぶり さつま揚げ 牛乳 かわい	米 フルーツパン さつま芋	小松菜 塩昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 みかん	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶 人参
7日	ウエハース 麦茶	ご飯 幼児:チキンカレー 乳児:クリームシチュー コンソメスープ チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン 青のり	水 カレールウ 穀物酢 塩 シチュールウ
9日	しらす 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(切干大根・干しいたけ・わかめ) 幼児:豚肉の生姜炒め 乳児:豚肉の炒め物 トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 しらす	米 玄米 油 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	干しいたけ 切干大根 わかめ 昆布 玉ねぎ しょうが 白菜 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶
10日	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・高野豆腐・小松菜) 幼児:あじの香煎焼き 乳児:たらの香煎焼き 春雨のマヨ和え りんごゼリー 麦茶	クッキー 牛乳	高野豆腐 味噌 あじ 鶏卵 牛乳 たら	米 さつま芋 ごま油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 小松菜 昆布 しょうが にんにく 人参 きゅうり りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 りんご
11日	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ・長ねぎ) 鶏肉とじゃが芋の煮物 なめたけ和え ジョア 麦茶	マフィン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 ジョア 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ しょうが 大根 ほうれん草 なめ茸	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩
12日	蒸しきつまつ 麦茶	あんかけ焼きそば 中華スープ(玉ねぎ・しめじ・コーン) キャベツのサラダ パナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米 さつま芋	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ コーン キャベツ きゅうり パプリカ パナナ ゆかり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
13日	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・小切麩・にら) ひじき入りつくね 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 パン粉 砂糖 ウエハース	干しいたけ 南瓜 にら 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき 小松菜 もやし オレンジ りんごジュース 大根	水 こいくちしょうゆ 麦茶
14日	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ(白菜・えのき・チンゲン菜) 鶏肉のケチャップ炒め ペイクトポテト カップヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 じゃが芋 ウエハース	白菜 えのき 玉ねぎ チンゲン菜 人参 グリンピース パセリ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 麦茶
16日	しらす 麦茶	黒米入りご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー 大根の和風マヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	麩のラスク 牛乳	豚肉 牛乳 しらす	米 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	玉ねぎ 人参 大根 コーン グレープフルーツ	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶 シチュールウ
17日	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・小切麩・万能ねぎ) 厚揚げの五目煮 チンゲン菜の海苔和え りんご 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 ウエハース じゃが芋	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 グリンピース チンゲン菜 もやし 焼きのり りんご ぶどうジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
18日	人参煮 麦茶	わかめご飯 味噌汁(かぶ・油揚げ・小松菜) 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き 白菜サラダ オレンジ 麦茶	マープル蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	わかめご飯の素 干しいたけ かぶ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ オレンジ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
19日	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(玉ねぎ・しめじ・ほうれん草) ミートローフ コーン野菜ソテー みかん 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 かつお節	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ 人参 コーン みかん 大根	水 チキンスープの素 塩 人参 チョップ 味噌汁 麦茶 こいくちしょうゆ
20日	蒸しきつまつ 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁(人参・高野豆腐・長ねぎ) 幼児:さばの竜田揚げ 乳児:かれの竜田揚げ 冬野菜のごま味噌和え りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	高野豆腐 さば 味噌 きな粉 牛乳 かわい	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 マカロニ さつま芋	南瓜 干しいたけ 人参 長ねぎ 昆布 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
21日	ウエハース 麦茶	中華丼 中華スープ(大根・えのき・わかめ) ビーフン中華サラダ チーズ 麦茶	さつまいもスティック 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま さつま芋 無塩バター ウエハース	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき わかめ きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
23日	しらす 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁(切干大根・南瓜・長ねぎ) 鶏肉のマヨ醤油炒め 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	小松菜蒸しパン 牛乳	ふりかけかつお 味噌 鶏肉 牛乳 しらす	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン グレープフルーツ 小松菜	水 料理酒 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
24日	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(高野豆腐・なめこ・ほうれん草) 貝だくさん玉子焼き 白菜と海藻の和え物 ぶどうゼリー 麦茶	焼き芋 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 さつま芋	干しいたけ なめこ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ ぶどうジュース アガー 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
25日	蒸しじゃが芋 麦茶	クリスマス献立☆チキンライス シチューズ(じゃが芋・玉ねぎ・人参) 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ りんご 麦茶	シュークリーム 牛乳	鶏肉 牛乳 クリーム	米 油 無塩バター じゃが芋 片栗粉 砂糖 シュー生地	玉ねぎ ビーマン 人参 しょうが キャベツ フロッキー パプリカ りんご 黄桃	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 ホイイソース こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
26日	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁(白菜・えのき・わかめ) たら味噌焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	味噌 たら 納豆 牛乳	米 押し麦 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	干しいたけ 白菜 えのき わかめ 昆布 大根 人参 小松菜 オレンジ	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
27日	蒸しかぼちゃ 麦茶	きつねうどん 根菜とささみのサラダ ジョア 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	油揚げ 鶏肉 ジョア	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	小松菜 人参 長ねぎ れんこん 南瓜	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 麦茶
28日	ウエハース 麦茶	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁(大根・干しいたけ・小切麩) ひじきの和え物 チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 ごま油 ごま じゃが芋 ウエハース	玉ねぎ しょうが グリンピース 干しいたけ 大根 昆布 キャベツ 人参 ひじき 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
幼児 平均量	592	21.5	17.5	283	1.5
乳児 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
乳児 平均量	501	17.9	13.6	262	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。