




2024年12月度献立表



| 日付 | 曜 | 乳幼児 昼食 | 1、2歳児 | 1～5歳児 | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 | |
|----|----|--------|---|--------|-------------------|---|--------------------------------|--|---------------------------|
| | | 献立名 | 午前おやつ | 午後おやつ | 熱や力に なるもの | 血や肉に なるもの | 体の調子を 整えるもの | エネルギーkcal 蛋白質g 脂質g | |
| 2 | 16 | 月 | ①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭のちゃんちゃん焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ | ①マンナ | ①ほうれん草蒸しパン ⑥牛乳 | 米 油・じゃが芋 蒸しパンミックス 春雨 | 鮭・牛乳 | みつば キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン 青のり・ほうれん草 | 470kcal 19.3g 9.2g |
| 3 | 17 | 火 | ①豚丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①ホットケーキ ⑥牛乳 | 米・しらたき エッグケア・ごま ホットケーキミックス マーガリン | 豚肉 みそ 牛乳 | 玉ねぎ・人参・ 大根・しめじ キャベツ・ひじき・胡瓜 | 571kcal 19.9g 20.0g |
| 4 | 18 | 水 | ①ご飯 ②みそ汁(あさつき・わかめ) ③鶏の照り焼き ④もやしとキャベツのサラダ ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①じゃが芋もち ⑥牛乳 | 米 油 じゃが芋 | 鶏肉 牛乳 みそ | あさつき・わかめ 人参・もやし キャベツ | 443kcal 18.2g 9.6g |
| 5 | | 木 | ①ご飯 ②みそ汁(小松菜・油揚げ) ③和風ハンバーグ ④もやし炒め ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①プリン ⑥牛乳 | 米・油・ごま油 パン粉 片栗粉 プリンの素 | みそ・油揚げ 豚肉 豆乳 牛乳 | 小松菜・玉ねぎ 大根 もやし・にら | 563kcal 20.4g 22.2g |
| 6 | 20 | 金 | ①わかめご飯 ②みそ汁(白菜・長ねぎ) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④ブロッコリーのごま和え⑥フルーツ | ①ビスケット | ①ナポリタン ⑥牛乳 | 米・ごま・油 炊き込みわかめ じゃが芋 スパゲティ | みそ・厚揚げ 豚肉・牛乳 ウィンナー | キャベツ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 いんげん・ブロッコリー 白菜・ピーマン | 557kcal 21.3g 18.9g |
| 7 | 21 | 土 | ①けんちんうどん ③さつま芋サラダ ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①焼きおにぎり ⑥牛乳 | うどん・ごま ごま油 米 さつま芋 | 豚肉・豆腐 牛乳 鯉節 | 人参・大根 万能ねぎ いんげん コーン | 533kcal 16.6g 14.2g |
| 9 | 23 | 月 | ①ご飯 ②みそ汁(玉葱・わかめ) ③鯖のおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ | ①マンナ | ①お惣のごまラスク ⑥牛乳 | 米・油 麩・バター ごま 片栗粉 | さば・みそ 牛乳 | 玉ねぎ・わかめ チンゲン菜・人参 キャベツ 大根おろし | 548kcal 20.5g 22.7g |
| 10 | 24 | 火 | ①親子丼 ②みそ汁(大根・みつば) ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①大学芋 ⑥牛乳 | 米・ごま 油・さつま芋 | 鶏肉 卵・みそ 牛乳 | 玉ねぎ 大根・みつば ほうれん草・もやし 人参 | 556kcal 19.7g 18.7g |
| 11 | 25 | 水 | ①きつねうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ | ①クラッカー | ①中華おこわ ⑥牛乳 | うどん・米 もち米・ごま油 じゃが芋 | 油揚げ・鶏肉 かまぼこ ツナ・牛乳 チーズ | 長葱・ほうれん草 玉ねぎ・人参 いんげん・椎茸 | 509kcal 18.2g 15.4g |
| 12 | 26 | 木 | ①ご飯 ②みそ汁(長ねぎ・なめこ) ③豚肉の生姜焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①チーズトースト ⑥牛乳 | 油・食パン 米・スパゲティ エッグケア | 豚肉・ツナ ベーコン・チーズ 牛乳・みそ | 長ねぎ・なめこ もやし・人参・玉ねぎ 生姜・キャベツ 胡瓜 | 628kcal 23.8g 24.5g |
| 13 | 27 | 金 | ①カレーライス ②スープ(もやし・にら) ④コーンサラダ ⑤フルーツ | ①ビスケット | ①きなこクッキー ⑥牛乳 | 米・じゃが芋 カレールウ・油 小麦粉 バター | 豚肉 きなこ 牛乳 | 玉ねぎ・人参 もやし・胡瓜 コーン・キャベツ にら | 603kcal 17.8g 21.5g |
| 14 | 28 | 土 | ①みそもやしラーメン ③ふかし芋 ⑤フルーツ | ⑥牛乳 | ①ツナピラフ ⑥牛乳 | 中華麺 米・油 ごま油 さつま芋 | 豚肉・みそ 牛乳 ツナ | キャベツ・人参 にら・もやし・長葱 玉ねぎ・ピーマン コーン | 593kcal 18.3g 14.0g |

★ クリスマス会おたのしみメニュー ★

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|-----|------------------|---|------------------------------|--|---------------------------|
| 19 |  | 木 | ①-1 2種のパン ①-2 パンネ ②コーンスープ ③-1 星のハンバーグ(幼児) ③-2 から揚げチキン ④ポテトサラダ ⑤フルーツ | ①牛乳 | ①クリスマスケーキ ⑥牛乳 | パン・ケーキ・片栗粉 パンネ・バター エッグケア・コーンスープ じゃが芋・油 | 鶏肉・ハンバーグ 豆乳ホイップクリーム 牛乳 | ピーマン・人参・玉ねぎ 生姜・にんにく ブロッコリー・トマト缶 パセリ・コーン | 742kcal 23.1g 25.1g |
|----|---|---|--|-----|------------------|---|------------------------------|--|---------------------------|

材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



2024年12月軽食献立表



| | | | 献立名 | 熱や力に なるもの | 体の調子を 整えるもの | エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g |
|----|----|---|-----------|------------------|----------------|--------------------------|
| 2 | 16 | 月 | ①わかめおにぎり | 米 | わかめ | 107kcal 1.9g 0.6g |
| 3 | 17 | 火 | ①蒸しパン | ホットケーキミックス | | 73kcal 1.5g 0.8g |
| 4 | 18 | 水 | ①ゆかりおにぎり | 米 | ゆかり | 107kcal 1.9g 0.6g |
| 5 | 19 | 木 | ①ごま蒸しパン | ホットケーキミックス ごま | | 76kcal 1.6g 1.1g |
| 6 | 20 | 金 | ①菜めしおにぎり | 米 | 菜めし | 107kcal 2.0g 0.6g |
| 7 | 21 | 土 | ①ごましおおにぎり | 米・ごま | | 106kcal 1.9g 0.6g |
| 9 | 23 | 月 | ①わかめおにぎり | 米 | わかめ | 107kcal 1.9g 0.6g |
| 10 | 24 | 火 | ①蒸しパン | ホットケーキミックス | | 73kcal 1.5g 0.8g |
| 11 | 25 | 水 | ①ゆかりおにぎり | 米 | ゆかり | 107kcal 1.9g 0.6g |
| 12 | 26 | 木 | ①ごま蒸しパン | ホットケーキミックス ごま | | 76kcal 1.6g 1.1g |
| 13 | 27 | 金 | ①菜めしおにぎり | 米 | 菜めし | 107kcal 2.0g 0.6g |
| 14 | 28 | 土 | ①ごましおおにぎり | 米・ごま | | 106kcal 1.9g 0.6g |