

2024年 12月 給食予定献立表 (3歳未満児)

保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ 果物(みかん)	納豆サモサ 牛乳	豚ひき肉 みそ 豆腐 納豆 牛乳	せんべい 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 油	長葱 には 玉葱 チンゲン菜 キャベツ みかん ホウレン草	エネルギー:467kcal タンパク:19.2g 脂質:17.7g
3	火	ご飯 魚の味噌煮(さば) すまし汁 もやしナムル 果物(バナナ)	マカロニきな粉和え 牛乳	豆腐 煮干し みそ さば きなこ 牛乳	ビスケットチョイス 米 白滝 油 砂糖 マカロニ(乾)	玉葱 人参 いちご もやし えのき バナナ	エネルギー:508kcal タンパク:21.8g 脂質:11.7g
4	水	ご飯 肉じゃが なめこのみそ汁 果物(いちご)	フルーツゼリー アンパンマンソフト 牛乳	豚もも みそ 豆腐 削り節 牛乳	せんべい 米 砂糖 ごま油 オレンジゼリーじゃがいも	ホウレン草 人参 ほろれん草 なめこ いちご	エネルギー:645kcal タンパク:21.3g 脂質:19.3g
5	木	ご飯 鶏丼 塩もみ みそ汁(えのき、ほうれん草) 果物(オレンジ)	いちご蒸しパン 牛乳	鶏もも肉 削り節 みそ 牛乳	ウエハース 米 砂糖 白ごま ホットケーキ粉 いちごジャム 豆乳	玉葱 人参 エリンギ さやいんげん キャベツ えのき ほうれん草 オレンジ	エネルギー:380kcal タンパク:13.6g 脂質:8.1g
6	金	ご飯 切干大根の豚肉炒め 油揚げのみそ汁 果物(バナナ)	レーズンクッキー 牛乳	豚もも 油揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 豆乳	切干大根 ビーマン 人参 さやいんげん 玉葱 バナナ レーズン	エネルギー:461kcal タンパク:17g 脂質:10.2g
7	土	豚丼 すまし汁 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト せんべい 牛乳	豚もも 削り節 ヨーグルト 牛乳	せんべい 米 砂糖	玉葱 人参 エリンギ ホウレン 草 なす えのき バナナ	エネルギー:496kcal タンパク:18.6g 脂質:8.1g
9	月	ご飯 田舎風煮 みそ汁(大根、たまねぎ、麩) 果物(オレンジ)	わんたんスープ 牛乳	鶏もも みそ 豚ひき肉 牛乳	せんべい 米 じゃが芋 油 砂糖 焼きふ(白玉麩) ワンタンの皮	人参 エリンギ さやいんげん だいこん 玉葱 オレンジ 長 葱 ほうれん草	エネルギー:408kcal タンパク:16.1g 脂質:7.6g
10	火	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツのスープ 青菜のごま和え 果物(いちご)	五平餅 牛乳	鶏もも肉 みそ 牛乳	ビスケットチョイス 米 小麦粉 油 砂糖 白ごま もち米	玉葱 人参 キャベツ わかめ コーン 小松菜 もやし いちご	エネルギー:462kcal タンパク:16.8g 脂質:10.7g
11	水	ご飯 チャプチェ もやしスープ 果物(バナナ)	人参ケーキ 牛乳	豚肩肉 牛乳	せんべい 米 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 豆乳	ビーマン 人参 えのき もやし はくさい チンゲン菜 バナナ レモン	エネルギー:563kcal タンパク:15.5g 脂質:9.9g
12	木	ご飯 キーマカレー 大根サラダ 果物(みかん)	ミニピザ 牛乳	豚ひき肉 ソーセージ とろけるチーズ 牛乳	ウエハース 米 油 白ごま 砂糖 ぎょうざの皮	玉葱 人参 ビーマン だいこ ん きゅうり コーン みかん	エネルギー:438kcal タンパク:14.5g 脂質:17.7g
13	金	ご飯 鶏の照り焼き さつまいものみそ汁 小魚和え 果物(バナナ)	きな粉マフィン 牛乳	鶏もも肉 みそ しらす干し きなこ 牛乳	せんべい 米 砂糖 油 さつまいも ごま ホットケーキ粉 豆乳	わかめ 玉葱 小松菜 人参 バナナ	エネルギー:542kcal タンパク:21.1g 脂質:14.2g
14	土	焼きうどん わかめスープ 果物(バナナ)	フルーツゼリー 星たべ よ 牛乳	豚もも 削り節 牛乳	せんべい うどん 油 ごま油 オレンジゼリー	人参 玉葱 キャベツ 青のり わかめ コーン バナナ	エネルギー:503kcal タンパク:15.8g 脂質:8.7g
16	月	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ 果物(みかん)	納豆サモサ 牛乳	豚ひき肉 みそ 豆腐 納豆 牛乳	せんべい 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 油	長葱 には 玉葱 チンゲン菜 キャベツ みかん ホウレン草	エネルギー:467kcal タンパク:19.2g 脂質:17.7g
17	火	ご飯 肉じゃが なめこのみそ汁 果物(いちご)	マカロニきな粉和え 牛乳	豚もも 煮干し みそ きなこ 牛乳	ビスケットチョイス 米 じゃが芋 白滝 油 砂糖 マカロニ(乾)	玉葱 人参 だいこん なめこ いちご	エネルギー:502kcal タンパク:21.2g 脂質:11.2g
18	水	ご飯 魚の味噌煮(さば) すまし汁 もやしナムル 果物(バナナ)	フルーツゼリー アンパンマンソフト 牛乳	さば みそ 豆腐 削り節 牛乳	せんべい 米 砂糖 ごま油 オレンジゼリー	えのき もやし 人参 ほうれん草 バナナ	エネルギー:645kcal タンパク:21.3g 脂質:19.3g
19	木	ご飯 鶏丼 塩もみ みそ汁 果物(オレンジ)	いちご蒸しパン 牛乳	鶏もも肉 削り節 みそ 牛乳	ウエハース 米 砂糖 白ごま ホットケーキ粉 豆乳	玉葱 人参 エリンギ さやいんげん キャベツ なす 小松菜 オレンジ	エネルギー:379kcal タンパク:13.3g 脂質:8g
20	金	ご飯 切干大根の豚肉炒め みそ汁 果物(バナナ)	レーズンクッキー 牛乳	豚もも 豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 豆乳	切干大根 ビーマン 人参 わかめ 玉葱 バナナ レーズン	エネルギー:447kcal タンパク:16.2g 脂質:8.9g
21	土	豚丼 すまし汁 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト せんべい 牛乳	豚もも 削り節 ヨーグルト 牛乳	せんべい 米 砂糖	玉葱 人参 エリンギ ホウレン草 なす えのき バナナ	エネルギー:496kcal タンパク:18.6g 脂質:8.1g
23	月	ご飯 キーマカレー 大根サラダ 果物(オレンジ)	クリスマスケーキ 牛乳	豚ひき肉 牛乳	せんべい 米 油 白ごま 砂糖 小麦粉 豆乳	玉葱 人参 ビーマン だいこ ん きゅうり コーン オレンジ レモン いちご	エネルギー:559kcal タンパク:15.8g 脂質:19.8g
24	火	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 キャベツのスープ 青菜のごま和え 果物(いちご)	五平餅 牛乳	鶏もも肉 みそ 牛乳	ビスケットチョイス 米 小麦粉 油 砂糖 白ごま もち米	玉葱 人参 キャベツ わかめ コーン 小松菜 もやし いちご	エネルギー:462kcal タンパク:16.8g 脂質:10.7g
25	水	ご飯 チャプチェ もやしスープ 果物(バナ ナ)	ミニピザ 牛乳	豚ひき肉 ソーセージ とろけるチーズ 牛乳	ウエハース 米 油 白ごま 砂糖 ぎょうざの皮	玉葱 人参 ビーマン だいこ ん きゅうり コーン みかん	エネルギー:438kcal タンパク:14.5g 脂質:17.7g
26	木	ご飯 田舎風煮 みそ汁 果物(オレンジ)	わんたんスープ 牛乳	鶏もも みそ 豚ひき肉 牛乳	ウエハース 米 じゃが芋 油 砂糖 焼きふ(白玉麩) ワンタンの皮	人参 エリンギ さやいんげん だいこん 玉葱 オレンジ 長 葱 ほうれん草	エネルギー:415kcal タンパク:16.1g 脂質:8.9g
27	金	ご飯 鶏の照り焼き さつまいものみそ汁 小魚和え 果物(バナナ)	きな粉マフィン 牛乳	鶏もも肉 みそ しらす干し きなこ 牛乳	せんべい 米 砂糖 油 さつまいも ごま ホットケーキ粉 豆乳	わかめ 玉葱 小松菜 人参 バナナ	エネルギー:542kcal タンパク:21.1g 脂質:14.2g
28	土	焼きうどん わかめスープ 果物(バナナ)	フルーツゼリー 星たべよ 牛乳	豚もも 削り節 牛乳	せんべい うどん 油 ごま油 オレンジゼリー	人参 玉葱 キャベツ 青のり わかめ コーン バナナ	エネルギー:503kcal タンパク:15.8g 脂質:8.7g



献立は変更になる場合があります。午前のおやつは**お茶とお菓子**を提供します。

12月栄養供給量
エネルギー-489kcal
たんぱく質 17.5g
脂質 12.4g
塩分 1.4g