

令和6年 12月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 脂質
1(日)							
2(月)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米,厚揚げと豚肉のみそ煮 青菜とコーンのサラダ	牛乳 粒あんデニッシュ	プレーンヨーグルト,生揚げ,豚肉,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき玄米,はるまき,三温糖,フレッシュレタス	たまねぎにんじん,グリーンピース,ほうれんそう,コーン,パセリ	441kcal 17.6g 16.7g
3(火)	チーズ	☆カレーライス,温野菜のドレッシング和え,バナナ	牛乳 ♡キャロットケーキ	ハイ!チーズ,豚肉,牛乳,赤頭	米・精白米,まじりがいも,白米,三温糖,小麦粉,三温糖	たまねぎにんじん,エリンギ,ブロッコリー,カレールウ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,コーン,ツツク,パセリ	569kcal 18.5g 20.1g
4(水)	ぼたぼた焼き	バターロールパン,元気だんご,じゃが芋とコーンのスープ せん野菜,トマト,牛乳	バナナ ベジたべる	焼き豆腐,鶏ひき肉,鶏レバー,あおのり,かつお節,豆乳,牛乳	せんべい,バターロールパン,かたくり粉,油,じゃがいも,ごまドレッシング,ベジタベ	しょうが,チューブ,たまねぎにんじん,いんげん,グリーンコーン,コーン,パセリ,パセリ粉,きゅうり,大根,トマト	348kcal 12.9g 29.4g
5(木)	たまごボーロ	ライ麦パン,魚のエスカパーゼ,こふきいも,五目スープ 牛乳	ハーベスト	白身魚,あおのり,豚肉,入牛乳	たまごボーロ,ライ麦パン,小麦粉,油,三温糖,じゃがいも,ビスケット	たまねぎ,トマト,パセリ,チンゲンサイ,もやし,にんじん,にら	224kcal 11.2g 9.8g
6(金)	星たべよ	五目ラーメン,ひじきとじゃが芋の炒り煮,オレンジ	牛乳 ♡マカロニあべかわ	豚もも肉,かつお節,ひじき,油,あげかわ,牛乳,きぬぎ	せんべい,中華めん(生),ごま油,じゃがいも,油,三温糖,マカロニ	コーン,ツツク,もやし,チンゲンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ,オレンジ	377kcal 17.7g 9.8g
7(土)	まめびよ	豚丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	せんべい	たまねぎ,こまつな,えのきたけ,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ	442kcal 14.9g 14.5g
8(日)							
9(月)	おにぎりせんべい	キッズピビンバ,わかめスープ,オレンジ	牛乳,チーズ ソフトサラダ	豚ひき肉,かつわかめ,牛乳,ハイ!チーズ	おにぎり,せんべい,米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーン,パセリ,オレンジ	447kcal 16.5g 15.5g
10(火)	チーズ	イングリッシュマフィン,さつまいものタッカルビ 豆腐と野菜のスープ,牛乳	♡さつま芋チップス	ハイ!チーズ,鶏もも肉,みそ,木綿豆腐,ハム,牛乳	イングリッシュマフィン,ごま油,かたくり粉,さつまいも,油,三温糖	しょうが,チューブ,キャベツ,たまねぎ,にんにく,チューブ,チンゲンサイ,大根,ねぎ	356kcal 14.1g 13.4g
11(水)	スティック人参	たきこみわかめ,おでん,ほうれん草のナムル	牛乳 うす焼サラダ	生揚げ,ウインナー,ちくわ,はんぺん,昆布,かつお節,牛乳	米・精白米,里芋,三温糖,ごま油,すりこぎ	にんじん,大根,ほうれんそう,もやし,コーン,パセリ	431kcal 16.9g 14.1g
12(木)	セブーレクッキー	七分つき玄米,豚肉の柳川風煮物,ほうれんそうのごま和え	牛乳 自然の恵みドーナツ	豚もも肉,赤頭,かつお節,牛乳	セブーレクッキー,米・七分つき玄米,油,三温糖,すりこぎ,自然の恵みドーナツ(大版)	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,もやし	508kcal 18.6g 19.9g
13(金)	いかちびせんべい	ご飯,さばのみそに,やみつききゅうり,のっぺい汁	牛乳 ♡バナナケーキ	白身魚,生揚げ,豚肉,かつお節,牛乳,赤頭	いかり,白米,精白米,ごま油,三温糖,すりこぎ,きぬぎ,かたくり粉,マーガリン,小麦粉	きゅうり,大根,ごぼう,にんじん,ねぎ,少ししたバナナ	410kcal 15.4g 13.3g
14(土)	発表会						
15(日)							
16(月)	プレーンヨーグルト	ご飯,肉じゃが,豆腐みそ汁,オレンジ	牛乳 カントリーマアム	プレーンヨーグルト,豚もも肉,ミニチ,木綿豆腐,油,あげ,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,いんげん,ごま,まな,オレンジ	411kcal 15.6g 11.7g
17(火)	ブリッツ	白い食卓ロールパン,ミートローフ,ポタージュスープ ブロッコリーの三色サラダ,牛乳	牛乳 ♡ブラウニーケーキ	豚ひき肉,赤頭,牛乳,生クリーム	ブリッツ,白い食卓ロールパン,小麦粉,三温糖,じゃがいも,マーガリン,フレッシュレタス,小麦粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,ブロッコリー,コーン,パセリ,マヨネーズ	478kcal 20.4g 27.3g
18(水)	チーズ	シラスほうれん草チャーハン,もやしの中華風和え物 豆腐スープ	牛乳 クローロールパン	ハイ!チーズ,しらす干し,干しえび,ハム,鶏ごし豆腐,かつわかめ,牛乳	米・精白米,油,ごま油,三温糖,クローロールパン	ほうれんそう,たまねぎ,赤ピーマン,コーン,パセリ,もやし,きゅうり,にんじん,キャベツ	429kcal 17.1g 13.0g
19(木)	ムーンライト	南瓜のほうとううどん,キャベツのツナサラダ マスカットゼリー	牛乳 野菜かりんとう	鶏もも肉,かつお節,みそ,ツナ缶,牛乳	クッキー,固小麦のかつうどん,かたくり粉,ごまドレッシング,野菜,かりんとう	かぼちゃ,大根,にんじん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,パセリ	389kcal 17.5g 11.9g
20(金)	マリービスケット	食パン,フライドチキン,ブロッコリーのおかか和え スープヌードル,牛乳	♡プリン	鶏むね肉(30~40g),かつお節,ペーコン,牛乳,赤頭,生クリーム	ビスケット,食パン,三温糖,かたくり粉,小麦粉,油,マカロニ	ブロッコリー,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ	336kcal 18.7g 12.6g
21(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,ミンチ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,ごま油,小麦粉,せんべい	キャベツ,こまつな,たまねぎ,にんじん,コーン,缶	439kcal 17.6g 14.0g
22(日)							
23(月)	チーズ	バターロールパン,魚のカレー揚げ,れんこんのきんぴら コロコロスープ,牛乳	みかん ♡ぜんざい	ハイ!チーズ,白身魚,豆乳,豚もも肉,ミンチ,ペーコン,牛乳,あずき	バターロールパン,小麦粉,油,ごま油,三温糖,じゃがいも	カレー,れんこん,にんじん,ピーマン,たまねぎ,パセリ,粉,みかん	347kcal 15.1g 27.2g
24(火)	ハーベスト	ご飯,バンバンジー,卵スープ	牛乳 味しらべ	鶏ささみ,みそ,赤頭,鶏ごし豆腐,かつわかめ,牛乳	ビスケット,米・精白米,ごま油,三温糖,すりこぎ,せんべい	きゅうり,もやし,にんじん,かぶ,ほうれんそう	411kcal 20.1g 13.3g
25(水)	しるこサンド	五目ごはん,キャベツとしらすの中華風和え,豚汁	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉,あおのり,油,あげ,かつお節,しらす干し,豚肉,木綿豆腐,みそ,牛乳	しるこサンド,米・精白米,生いも,板こんにやく,三温糖,すりこぎ,ごま油,せんべい	ごぼう,にんじん,干しいたけ,キャベツ,きゅうり,コーン,ツツク,大根,しめじ,ねぎ	429kcal 16.5g 11.5g
26(木)	青のりせんべい	マーボー丼,人参しりしり	牛乳 ハッピーターン	木綿豆腐,豚もも肉,ミンチ,みそ,ツナ缶,赤頭,牛乳	米・精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油	たまねぎ,にんじん,にら,ねぎ,しょうが,チューブ	469kcal 19.3g 17.0g
27(金)	ミルククッキー	ツナスパゲティ,かぼちゃのごまマヨネーズ オレンジゼリー	お楽しみジュース ばかうけせんべい	ツナ缶,牛乳	特濃ミルク,スバゲティ,オリブ油,マヨネーズ,三温糖,すりこぎ,ゼリー,ばかうけ(青のり)	たまねぎ,にんじん,しめじ,黄ピーマン,かぼちゃ,ブロッコリー	480kcal 16.3g 16.5g
28(土)	まめびよ	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも肉,なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	429kcal 17.2g 12.6g

月平均栄養価 エネルギー 418kcal たんぱく質 16.8g 脂質 15.8g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

☆は麦入りごはんを食べます。

※12/10(火)地産地消推進事業により、碧南市で採れたさつま芋が食事とおやつに出ます。

※12/17(火)クリスマスメニューです。お楽しみに。