

令和6年 12月 献立表

3才以上児

第2へきなごども園

日付	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	エネルギーたんぱく質脂質
1(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
2(月)	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	生揚げ,豚肉,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき米,はるさめ,三温糖,フレンチドレッシング	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれんそう,コンパイク	542kcal 20.6g 19.8g
3(火)	☆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	豚肉,牛乳,赤卵	米・精白米,麦じゃがいも,油,ごまドレッシング,小麦粉,三温糖	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ブロッコリー,カールウ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,コンパイク,バナナ	715kcal 19.9g 24.8g
4(水)	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 ベジタべる	焼き豆腐,鶏ひき肉,鶏しり,バー,あおのり,かつお節,豆腐,牛乳	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,ベジタべる	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ブロッコリー,カールウ,キャベツ,もやし,チンゲンサイ,コンパイク	480kcal 18.1g 50.4g
5(木)	ライ麦パン,りんごジャム,魚のエスカベージュ,こふきいも 五目スープ,牛乳	ハーベスト	白身魚,あおのり,豚肩ロース,牛乳	ライ麦パン,小麦粉,油,三温糖,じゃがいも,ビスケット	りんごジャム,たまねぎ,トマト,せり粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,にら	386kcal 19.8g 17.4g
6(金)	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,ちくわ,牛乳,きな粉	中華めん(生),ごま油,じゃがいも,油,三温糖,マカロニ	コーン,にんじん,もやし,チンゲンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ,オレンジ	467kcal 22.0g 10.9g
7(土)	豚丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,ごま,つな,きのこ,けし,にんじん,コンパイク	465kcal 19.7g 13.4g
8(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
9(月)	キッズビビンバ,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,カットわかめ,牛乳,ハイチーズ	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,コンパイク,オレンジ	514kcal 18.9g 16.8g
10(火)	イングリッシュマフィン,さつま芋のタッカルビ 豆腐と野菜のスープ,牛乳	♡さつま芋チップス	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,さつま芋,油,三温糖	しょうが,チューブ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,チヌーブ,チンゲンサイ,大根,ねぎ	563kcal 20.4g 19.0g
11(水)	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,すりごま	にんじん,にんじん,ほうれんそう,もやし,コンパイク	525kcal 20.1g 16.6g
12(木)	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,赤卵,かつお節,牛乳	米・七分つき米,油,三温糖,すりごま,自然の恵みドーナツ(大塚屋)	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,もやし	585kcal 22.2g 21.2g
13(金)	ご飯,さばのみそ煮,やみつききゅうり,のっぺい汁	牛乳 ♡バナナケーキ	さば(幼魚),みそ,生揚げ,豚肉,かつお節,牛乳,赤卵	米・精白米,三温糖,ごま油,すりごま,かたくり粉,マーガリン,小麦粉	しょうが,チューブ,きゅうり,大根,にんじん,ねぎ,少し,バナナ	644kcal 23.6g 25.5g
14(土)	発表会					
15(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
16(月)	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	豚もも肉,ミンチ,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,しまつな,オレンジ	515kcal 17.9g 14.4g
17(火)	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	♡ミルクティー ♡ブラウニーケーキ	豚ひき肉,赤卵,牛乳,生クリーム	白い食卓ロールパン,パン粉,三温糖,じゃがいも,マーガリン,フレンチドレッシング,小麦粉,粉砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,せり粉,ブロッコリー,コンパイク,ココア	860kcal 29.9g 41.4g
18(水)	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 クロロールパン	しらす,干しえび,ハム,絹ごし豆腐,カットわかめ,牛乳	米・精白米,油,ごま油,三温糖,クロロールパン	ほうれんそう,たまねぎ,赤ピーマン,コンパイク,もやし,きゅうり,にんじん,キャベツ	500kcal 18.4g 12.7g
19(木)	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	鶏もも皮なし,かつお節,みそ,ツナ缶,牛乳	国産小麦のかつうどん,かたくり粉,三温糖,かたくり粉,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,コンパイク	494kcal 21.9g 11.4g
20(金)	食パン,いちごジャム,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	♡プリンアラモード	鶏むね肉(30~40g),かつお節,ベーコン,牛乳,赤卵,生クリーム	食パン,三温糖,かたくり粉,小麦粉,油,マカロニ	いちごジャム,ブロッコリー,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ	610kcal 33.4g 21.4g
21(土)	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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,ごま,つな,たまねぎ,にんじん,コンパイク	460kcal 19.6g 12.8g
22(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
23(月)	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	白身魚,豆腐,豚もも肉,ミンチ,ベーコン,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	カレー粉,れんこん,にんじん,ピーマン,たまねぎ,はせり粉,みかん	487kcal 20.6g 45.6g
24(火)	ご飯,パンバンジー,卵スープ	牛乳 味しらべ	鶏ささみ,みそ,赤卵,絹ごし豆腐,カットわかめ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,せんべい	きゅうり,もやし,にんじん,かぶ,ほうれんそう	468kcal 23.8g 14.0g
25(水)	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,豚肉,木綿豆腐,みそ,牛乳	米・精白米,生いも,板こんにゃく,三温糖,すりごま,ごま油,せんべい	ごぼう,にんじん,干ししいたけ,キャベツ,きゅうり,コンパイク,大根,しめじ,ねぎ	468kcal 19.1g 11.4g
26(木)	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,赤卵,牛乳	米・精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,にら,ねぎ,しょうが,チューブ	587kcal 22.0g 21.2g
27(金)	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	スパゲティ,オリーブ油,マヨネーズ,三温糖,すりごま,ゼリー,ばかうけ(買のり)	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	554kcal 19.4g 17.8g
28(土)	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも皮なし,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	448kcal 19.1g 11.1g

月平均栄養価 エネルギー 538kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.5g

*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。