

令和6年 12月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					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	たんぱく質	食塩相当量
2	16	月	牛乳 みそラーメン シュウマイ リッツ 中華風きゅうり りんご	牛乳 チーズおかかごはん	中華麺 ごま油 上白糖 片栗粉 シュウマイの皮 三温糖 米	豚ばら肉 なたと みそ 牛乳 豚ひき肉 かつお節 チーズ	人参 もやし どうもろこし キャベツ にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 きゅうり りんご	581kcal	23.3g	2.3g
3	17	火	牛乳 コーン スナック 麦ごはん さばのかば焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁(かぶ) オレンジ	牛乳 レーズン蒸しパン	米 押麦 片栗粉 油 三温糖 薄力粉 上白糖	さば ひきわり納豆 油揚げ みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 えのき かぶ オレンジ	556kcal	22.1g	1.2g
4	18	水	牛乳 のりもの ビスケット 食パン クリームシチュー チキンナゲット フレンチサラダ パナナ	牛乳 五平もち	食パン 油 薄力粉 バター マヨドレ 片栗粉 三温糖 米 上白糖 白すりごま	鶏もも肉 牛乳 みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ どうもろこし もやし きゅうり 赤パプリカ パナナ	572kcal	23.4g	1.8g
5	19	木	牛乳 コーン クッキー ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぼちゃ) みかん	牛乳 きつねうどん	米 油 三温糖 うどん	鶏もも肉 焼き竹輪 みそ 牛乳 わかめ 油揚げ	干ひじき 人参 れんこん いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ みかん	572kcal	22.2g	2.1g
			冬至 ごはん 鶏肉の幽庵焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぼちゃ) みかん		米 油 三温糖 うどん	鶏もも肉 焼き竹輪 みそ 牛乳 わかめ 油揚げ	ゆず 干しひじき 人参 れんこん いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ みかん	573kcal	22.1g	2.1g
6	20	金	牛乳 リッツ ごはん 豚バラ大根 もやしの塩昆布和え みそ汁(里芋) りんご	麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	米 ごま油 上白糖 里芋 せんべい	豚ばら肉 ツナ みそ ヨーグルト	大根 生姜 もやし きゅうり 人参 塩昆布 椎茸 りんご パナナ みかん缶	563kcal	17.1g	1.3g
7	21	土	牛乳 せんべい 焼き鳥丼 白菜の煮ひたし みそ汁(じゃが芋) オレンジ	牛乳 クラッカージャムサンド	米 油 上白糖 片栗粉 三温糖 じゃが芋	鶏もも肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ねぎ きざみのり 白菜 人参 えのき 小松菜 玉ねぎ オレンジ ブルーベリージャム	543kcal	21.3g	1.2g
9	23	月	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉のみそ焼き ほうれん草の和風和え すまし汁(麩) みかん	牛乳 スイートポテト	米 上白糖 マヨドレ ごま油 麩 さつま芋 バター	鶏もも肉 みそ 油揚げ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 昆布 万能ねぎ みかん	543kcal	21.0g	1.8g
10	24	火	牛乳 コーン スナック ごはん ミートボール グリーンサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 あんバターパイ	米 上白糖 片栗粉 三温糖 油 パイ生地 バター グラニュー糖	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 こしあん	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 大根 りんご	545kcal	17.7g	2.0g
			クリスマス ごはん チーズハンバーグ 星ポテト グリーンサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 クリスマスケーキ	米 パン粉 上白糖 じゃが芋 油 三温糖 薄力粉 バター	豚ひき肉 牛乳 チーズ ベーコン 生クリーム	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 大根 りんご いちご	583kcal	17.8g	1.9g
11	25	水	牛乳 のりもの ビスケット 麦ごはん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら煮 みそ汁(きのこ) パナナ	牛乳 フレンチトースト	米 押麦 油 三温糖 ごま油 食パン 上白糖 バター	鮭 豚もも肉 みそ 牛乳 たまご	れんこん ごぼう 人参 いんげん えのき しいたけ 玉ねぎ パナナ	546kcal	23.7g	1.8g
			ロールパン 鮭のフライ コールスローサラダ きのことスープ パナナ	牛乳 カレーピラフ	ロールパン マヨドレ 薄力粉 パン粉 油 米 バター	鮭 ロースハム 牛乳	キャベツ きゅうり 赤パプリカ えのき しいたけ 玉ねぎ パナナ 人参 どうもろこし グリンピース	536kcal	22.5g	2.2g
12	26	木	牛乳 コーン クッキー ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの磯辺和え みそ汁(白菜) オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	米 油 片栗粉 薄力粉 黒糖	豚小間肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ りんご もやし きゅうり 人参 きざみのり 白菜 万能ねぎ オレンジ	537kcal	19.1g	0.9g
13	27	金	牛乳 リッツ 和風スパゲティ プロッコリーときのこのサラダ チキンスープ パナナ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	スパゲティ 油 三温糖 ごま油 米	ベーコン 鶏もも肉 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	玉ねぎ ほうれん草 きざみのり プロッコリー しめじ エリンギ ねぎ チンゲン菜 人参 パナナ	529kcal	23.5g	2.1g
14	28	土	牛乳 ビスケット ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぶのおかか和え みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 にんじんブリッツ	米 三温糖 油 薄力粉	鶏もも肉 かつお節 絹豆腐 みそ 牛乳 粉チーズ	生姜 かぶ きゅうり 人参 ねぎ りんご	506kcal	22.9g	1.6g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・みかんを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。