



# 12月 献立表



令和6年

みらいのこども保育園

| 日 曜 | 献立名              |  |                         |                   | あか                                 |  | きいろ  |  | みどり |  |
|-----|------------------|--|-------------------------|-------------------|------------------------------------|--|--|--|-----|--|
|     | 朝おやつ             | 昼食   | おやつ                     | 補食                | 体をつくる<br>血や肉になる                    | カや体温のもとになる   | 体の調子を整える   |  | その他 |  |
| 2月  | せんべい<br>麦茶       | ふりかけご飯 味噌汁<br>鶏つくね<br>切干大根のサラダ チーズ<br>麦茶                       | 青のりポテト                  | ジャムサンドクラッカー<br>麦茶 | 煮干し 味噌 鶏肉 チーズ<br>牛乳                | 米 小切麩 パン粉<br>片栗粉 砂糖 油 ごま油<br>じゃが芋 せんべい                                       | 干しいたけ キャベツ 長ねぎ<br>昆布 玉ねぎ 人参 切干大根<br>コーン 青のり                      | 水 万能つゆ<br>殺物酢 こいくちしょうゆ<br>麦茶   |     |  |
| 3火  | 蒸しじゃが<br>芋<br>麦茶 | ビビンバ并 中華スープ<br>キャベツの甘酢和え りんご<br>麦茶                             | きな粉ちんすこ<br>う<br>牛乳      | 蒸しパン<br>麦茶        | 豚肉 きな粉 牛乳                          | 米 ごま油 砂糖 薄力粉<br>油 じゃが芋   | しょうが ほうれん草 もやし 人参<br>玉ねぎ えのき茸 なら キャベツ<br>きゅうり りんご                | 水 こいくちしょうゆ<br>チキンスープの素<br>殺物酢 塩 麦茶<br>ベーキングパウダー                          |     |  |
| 4水  | 蒸しかぼ<br>ちや<br>麦茶 | わかめご飯 コンソメスープ<br>チーズ入りオムレツ<br>もやしのマヨ和え パナナ 麦<br>茶              | 味噌おにぎり<br>麦茶            | ビスケット<br>麦茶       | 鶏胸 ツナ チーズ 牛乳<br>味噌                 | 米 じゃが芋 無塩バター<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖  | わかめご飯の素 人参 プロccoli<br>玉ねぎ もやし チンゲン菜 パナナ<br>南瓜                    | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ 麦茶<br>みりん                                       |     |  |
| 5木  | ビスケット<br>麦茶      | ご飯 味噌汁<br>鶏肉の磯辺焼き<br>焼きビーフン りんご 麦茶                             | ゼリー(グレー<br>フルーツ味)<br>牛乳 | ヨーグルト<br>麦茶       | 味噌 鶏肉 牛乳                           | 米 ビーフン 油<br>グレーフルーツゼリーの素<br>マンナビスケット   | 干しいたけ 白菜 しめじ 小松菜<br>昆布 焼きのり 人参 ビーマン<br>りんご                       | 水 万能つゆ みりん<br>こいくちしょうゆ<br>チキンスープの素 塩<br>麦茶                               |     |  |
| 6金  | 蒸しさつま<br>芋<br>麦茶 | 【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜ<br>ご飯 味噌汁<br>ふりの照り焼き<br>おでん風煮物 みかん 麦茶<br>ご飯 味噌汁 | マカロニきな粉<br>牛乳           | おにぎり<br>麦茶        | 味噌 ぶり さつま揚げ<br>きな粉 牛乳              | 米 マカロニ 砂糖<br>さつま芋  | 小松菜 塩昆布 干しいたけ<br>キャベツ えのき茸 ほうれん草<br>昆布 大根 人参 みかん                 | 水 万能つゆ みりん<br>こいくちしょうゆ 塩 麦茶<br>こいくちしょうゆ                                  |     |  |
| 7土  | クラッカー<br>麦茶      | 鶏肉とじゃが芋の煮物<br>春雨のマヨ和え グレープ<br>フルーツ<br>麦茶                       | キャロットパン<br>ケーキ<br>麦茶    |                   | 木綿豆腐 油揚げ 味噌<br>鶏肉                  | 米 じゃが芋 油 砂糖<br>春雨 ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉 クラッカー                                    | 干しいたけ 長ねぎ 昆布 人参<br>玉ねぎ グリンピース きゅうり<br>グレーフルーツ                    | 水 万能つゆ みりん 塩<br>麦茶<br>ベーキングパウダー  |     |  |
| 9月  | せんべい<br>麦茶       | 玄米入りご飯 味噌汁<br>豚肉の生姜炒め<br>トマトドレッシング和え りんご<br>麦茶                 | チーズ蒸しパン<br>牛乳           | ポテト<br>麦茶         | 味噌 豚肉 チーズ 牛乳                       | 米 玄米 油 薄力粉 砂糖<br>せんべい  | 干しいたけ 切干大根 わかめ<br>昆布 玉ねぎ しょうが 白菜 人参<br>コーン りんご                   | 水 料理酒 万能つゆ<br>トマトドレッシング 麦茶<br>ベーキングパウダー                                  |     |  |
| 10火 | クラッカー<br>麦茶      | ふりかけご飯 味噌汁<br>あじの香り焼き<br>なめたけ和え みかん 麦茶                         | かぼちゃ餅<br>牛乳             | ヨーグルト<br>麦茶       | 煮干し 高野豆腐 油揚げ<br>味噌 あじ 牛乳           | 米 ごま油 砂糖 片栗粉<br>クラッカー  | 干しいたけ キャベツ 昆布<br>しょうが にんにく 大根 人参<br>ほうれん草 なめ茸 みかん 南瓜             | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 料理酒 麦茶   |     |  |
| 11水 | ビスケット<br>麦茶      | ご飯 コンソメスープ<br>チキンカレー<br>コーンサラダ<br>ゼリー(グレーフルーツ味)<br>麦茶          | スノーボール<br>牛乳            | 蒸しパン<br>麦茶        | 鶏肉 牛乳                              | 米 じゃが芋 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>グレーフルーツゼリーの素<br>無塩バター 砂糖<br>薄力粉 片栗粉 粉糖<br>マンナビスケット | 人参 もやし プロccoli 玉ねぎ<br>白菜 きゅうり コーン                                | 水 チキンスープの素 塩<br>カレーウ 麦茶  |     |  |
| 12木 | 蒸しさつま<br>芋<br>麦茶 | あんかけ焼きそば 中華ス<br>ープ<br>キャベツのサラダ チーズ 麦<br>茶                      | ゆかりおにぎり<br>麦茶           | ジャムサンドクラッカー<br>麦茶 | 豚肉 チーズ                             | 蒸し中華麺 ごま油<br>片栗粉 油 砂糖 米<br>さつま芋  | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ<br>コーン キャベツ きゅうり パプリカ<br>ゆかり                    | こいくちしょうゆ 料理酒<br>みりん 水<br>チキンスープの素<br>殺物酢 塩 麦茶                            |     |  |
| 13金 | 大根煮<br>麦茶        | ご飯 味噌汁<br>手作りがんもどき<br>小松菜のお浸し オレンジ 麦<br>茶                      | ジャムヨーグルト<br>麦茶          | ビスケット<br>麦茶       | 味噌 木綿豆腐 鶏肉<br>かつお節 ヨーグルト<br>スキムミルク | 米 小切麩 砂糖 片栗粉<br>油  | 干しいたけ 南瓜 たら 昆布<br>ひじき 人参 万能ねぎ 小松菜<br>もやし オレンジ りんごソース 大根          | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 塩 麦茶   |     |  |
| 14土 | せんべい<br>麦茶       | ご飯 コンソメスープ<br>鶏肉のケチャップ炒め<br>ベイクドポテト パナナ 麦茶                     | 麩のラスク<br>麦茶             |                   | 鶏肉                                 | 米 油 砂糖 じゃが芋<br>小切麩 グラニュー糖<br>せんべい  | 白菜 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ<br>人参 グリンピース パセリ パナナ<br>麦茶                     | 水 チキンスープの素 塩<br>料理酒 トマトケチャップ<br>麦茶                                       |     |  |
| 16月 | ビスケット<br>麦茶      | 中華丼 中華ス<br>ープ<br>ビーフン中華サラダ チーズ<br>麦茶                           | ねぎせんべい<br>牛乳            | おにぎり<br>麦茶        | 豚肉 チーズ 干しえび<br>味噌 牛乳               | 米 ごま油 砂糖 片栗粉<br>ビーフン 油 薄力粉<br>マンナビスケット                                       | 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜<br>大根 長ねぎ わかめ きゅうり                               | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素<br>殺物酢 万能つゆ 麦茶                           |     |  |
| 17火 | 蒸しじゃが<br>芋<br>麦茶 | 黒米入りご飯 味噌汁<br>厚揚げの五目煮<br>チンゲン菜の海苔和え りんご<br>麦茶                  | クッキー<br>牛乳              | ポテト<br>麦茶         | 味噌 厚揚げ 鶏肉 牛乳                       | 米 黒米 小切麩 ごま油<br>砂糖 片栗粉 薄力粉<br>無塩バター じゃが芋                                     | 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ<br>昆布 大根 人参 グリンピース<br>チンゲン菜 もやし 焼きのり りんご         | 水 塩 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>麦茶<br>ベーキングパウダー                          |     |  |
| 18水 | 蒸し人参<br>麦茶       | ご飯 コンソメスープ<br>ポークカレー<br>大根の和風マヨサラダ<br>グレーフルーツ 麦茶               | マーブル蒸しパン<br>牛乳          | ヨーグルト<br>麦茶       | 豚肉 牛乳                              | 米 じゃが芋 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉 砂糖   | 人参 えのき茸 小松菜 玉ねぎ<br>大根 コーン グレーフルーツ                                | 水 チキンスープの素 塩<br>カレーウ<br>こいくちしょうゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー<br>ココア                  |     |  |
| 19木 | 大根煮<br>麦茶        | 野菜パン コンソメスープ<br>ミートローフ<br>コーン野菜ソース チーズ 麦<br>茶                  | お誕生日ケ<br>ーキ<br>ジョア      | ジャムサンドクラッカー<br>麦茶 | 豚肉 木綿豆腐 チーズ<br>牛乳 クリーム ジョア         | 野菜パン パン粉 片栗粉<br>油 無塩バター 砂糖<br>薄力粉  | 玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ<br>人参 コーン 大根                                  | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース 麦茶<br>ベーキングパウダー<br>こいくちしょうゆ            |     |  |
| 20金 | クラッカー<br>麦茶      | 【冬至】レンコンと人参の混ぜ<br>ご飯<br>すまし汁<br>さばの竜田揚げ<br>かぼちゃの煮物 りんご 麦茶      | フルーツパン<br>牛乳            | ビスケット<br>麦茶       | 油揚げ さば 牛乳                          | 米 砂糖 片栗粉 油<br>フルーツパン クラッカー   | れんこん 人参 干しいたけ かぶ<br>長ねぎ 昆布 にんにく しょうが<br>南瓜 りんご                   | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 塩 万能つゆ<br>麦茶   |     |  |
| 21土 | せんべい<br>麦茶       | 豚丼 味噌汁<br>大根サラダ オレンジ 麦茶  | ジャムサンドク<br>ラッカー<br>麦茶   |                   | 豚肉 木綿豆腐 油揚げ<br>味噌                  | 米 油 砂糖 いちごジャム<br>クラッカー せんべい  | 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ<br>小松菜 昆布 大根 きゅうり コーン<br>オレンジ                   | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 殺物酢<br>こいくちしょうゆ 麦茶                                       |     |  |
| 23月 | ビスケット<br>麦茶      | ご飯 味噌汁<br>鶏肉のマヨ醤油炒め<br>人参ドレッシングサラダ<br>グレーフルーツ 麦茶               | 小松菜蒸しパン<br>牛乳           | ポテト<br>麦茶         | 味噌 鶏肉 牛乳                           | 米 油 ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉 砂糖<br>マンナビスケット   | 干しいたけ 切干大根 南瓜<br>長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参<br>グリンピース キャベツ コーン<br>グレーフルーツ 小松菜 | 水 料理酒<br>こいくちしょうゆ<br>人参ドレッシング 麦茶<br>ベーキングパウダー                            |     |  |
| 24火 | 大根煮<br>麦茶        | ふりかけご飯 味噌汁<br>具だくさん 玉子焼き<br>白菜と海藻の和え物 パナナ<br>麦茶                | 焼き芋<br>牛乳               | おにぎり<br>麦茶        | ふりかけかつお 煮干し<br>高野豆腐 味噌 鶏卵<br>豚肉 牛乳 | 米 油 砂糖 ごま油<br>さつま芋   | 干しいたけ なめこ ほうれん草<br>昆布 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ<br>パナナ 大根                    | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>万能つゆ 麦茶  |     |  |
| 25水 | ウエハース<br>麦茶      | ☆クリスマス献立☆キャロット<br>ライス<br>シチュースープ<br>ローストチキン<br>フレンチサラダ りんご 麦茶  | マフィン<br>牛乳              | ヨーグルト<br>麦茶       | 牛乳 鶏肉 鶏卵                           | 米 じゃが芋 油 砂糖<br>無塩バター 薄力粉<br>ウエハース  | 人参 パセリ 玉ねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ プロccoli<br>パプリカ りんご                 | 水 塩 チキンスープの素<br>料理酒 ホフソース<br>万能つゆ みりん<br>こいくちしょうゆ 殺物酢<br>麦茶<br>ベーキングパウダー |     |  |
| 26木 | 蒸し人参<br>麦茶       | 麦ご飯 味噌汁<br>たらちのゆかり天ぷら<br>納豆和え オレンジ 麦茶                          | マシュマロおこ<br>し<br>牛乳      | 蒸しパン<br>麦茶        | 味噌 たら 納豆 牛乳                        | 米 押し麦 薄力粉 片栗粉<br>油 コーンフレーク<br>無塩バター マシュマロ                                    | 干しいたけ 白菜 えのき茸<br>わかめ 昆布 ゆかり 大根 人参<br>小松菜 オレンジ                    | 水 こいくちしょうゆ 麦茶  |     |  |
| 27金 | 蒸しかぼ<br>ちや<br>麦茶 | きつねうどん<br>根菜とささみのサラダ ジョア<br>麦茶                                 | 青のりおにぎり<br>麦茶           | ビスケット<br>麦茶       | 油揚げ 鶏肉 ジョア<br>煮干し                  | うどん さつま芋<br>ノンエッグマヨネーズ 米   | ほうれん草 人参 長ねぎ れんこん<br>青のり 南瓜                                      | 万能つゆ こいくちしょうゆ<br>塩 水 麦茶  |     |  |

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

|        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミン  |        |        |       | 食塩相当量<br>(g) | 食物繊維<br>(g) |
|--------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|-------|--------|--------|-------|--------------|-------------|
|        |                 |              |           |               |           | A(μg) | B1(mg) | B2(mg) | C(mg) |              |             |
| 幼児 目標量 | 572             | 20           | 16        | 270           | 2.5       | 225   | 0.32   | 0.36   | 23    | 1.6          | 4.4         |
| 幼児 平均量 | 588             | 21.3         | 17.5      | 257           | 2.6       | 249   | 0.32   | 0.37   | 38    | 1.5          | 5.9         |
| 乳児 目標量 | 485             | 17           | 13.5      | 225           | 2.3       | 200   | 0.25   | 0.3    | 20    | 1.5          | 3.6         |
| 乳児 平均量 | 498             | 17.3         | 14        | 218           | 2.3       | 220   | 0.26   | 0.29   | 32    | 1.3          | 5.4         |

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。