

# 2024年 12月の献立



飯田保育園

| 日付 | 曜日 | 未満児おやつ          | 未満児主食  | おひる   | おやつ                    | 主な材料                                      |  |  |                    |
|----|----|-----------------|--------|---|------------------------|---|--|--|--------------------|
|    |    |                 |        |   |                        | 赤：体をつくる                                   | 黄：体を動かす  | 緑：体の調子を整える   | その他                |
| 2  | 月  | やさしいジュース        | ごはん    | 白菜シチュー<br>ウインナー<br>キャベツとツナのサラダ<br>みかん缶 / むぎ茶        | 牛乳<br>バナナ              | 鶏肉 スキムミルク<br>ウインナー<br>ツナ<br>牛乳            | ごはん じゃがいも<br>和風ドレッシング                              | 白菜 玉葱 人参<br>キャベツ きゅうり<br>みかん缶 / バナナ                  | シチュールウ             |
| 3  | 火  | りんごジュース         | ごはん    | 豆腐の中華煮<br>さつま揚げの煮物<br>かぼちゃときゅうりの和え物<br>むぎ茶          | 牛乳<br>きなこあげばん          | 豆腐 豚肉<br>さつま揚げ<br>きなこ                     | ごはん ごま油<br>マヨネーズ<br>ミニコップパン                        | 白菜 人参 たけのこ しょうが<br>かぼちゃ きゅうり                         |                    |
| 4  | 水  | ポカリ             | ごはん    | 鶏の甘酢和え<br>はんぺんのチーズ焼き<br>もやしときゅうりのさっぱりサラダ<br>牛乳      | むぎ茶<br>きのこごはん          | 鶏肉 はんぺん チーズ<br>ハム<br>牛乳 / 油揚げ             | ごはん<br>ごま油<br>ごはん                                  | 玉葱 人参 チンゲン菜<br>もやし きゅうり しょうが<br>しめじ まいたけ 人参          |                    |
| 5  | 木  | ミルク             | ごはん    | さばの甘辛煮<br>切干大根の煮物<br>豚汁                             | 牛乳<br>おからマフィン          | さば<br>油揚げ さつま揚げ<br>豆腐 みそ<br>牛乳 / おから 卵 牛乳 | ごはん<br>じゃがいも<br>小麦粉 バター                            | 切干大根 人参<br>大根 ねぎ                                     |                    |
| 6  | 金  | むぎ茶<br>マンナビスケット | 鮭ごはん   | ハンバーグ<br>野菜のおかか和え<br>かきたま汁                          | 牛乳<br>純米せんべい           | 豚挽肉 豆腐 牛乳<br>かつお節<br>卵<br>牛乳              | ごはん パン粉  | 玉葱 ケチャップ<br>もやし きゅうり 人参<br>小松菜                       | ウスターソース            |
| 7  | 土  |                 |        | 肉うどん<br>オレンジ<br>牛乳                                  | ぶどうジュース<br>マリービスケット    | 豚肉 油揚げ<br>牛乳                              | お菓子<br>うどん   | 人参 ねぎ<br>オレンジ  |                    |
| 9  | 月  | やさしいジュース        | ごはん    | ポトフ<br>チキンナゲット<br>青じそスバゲテサラダ                        | むぎ茶<br>りんご<br>ぱんこ      | ウインナー<br>チキンナゲット<br>ツナ<br>牛乳              | ごはん じゃがいも<br>ケチャップ<br>スバゲティ 青じそドレッシング<br>ぱんこ       | 人参 玉葱 白菜<br>ケチャップ<br>きゅうり コーン缶<br>りんご                |                    |
| 10 | 火  | オレンジジュース        | ごはん    | カレーの煮つけ<br>白和え<br>みそ汁                               | 牛乳<br>きのこスバゲティ         | カレー<br>豆腐<br>みそ<br>牛乳 ベーコン                | ごはん<br>すりごま<br>麸<br>スバゲティ                          | ひじき 人参 ほうれん草<br>わかめ ねぎ<br>人参 玉葱 しめじ えのき              |                    |
| 11 | 水  | むぎ茶<br>うずやき     | ごはん    | 鶏と大根の炒め煮<br>さつまいもマヨおかか和え<br>ツナサラダ<br>牛乳             | フルーツヨーグルト              | 鶏肉<br>かつお節<br>ツナ<br>牛乳 ヨーグルト (スキムミルク)     | ごはん<br>さつまいも マヨネーズ<br>ごま油                          | 大根 しょうが<br>きゅうり 人参 わかめ セロリー<br>バナナ もも缶               |                    |
| 12 | 木  | ミルク             | ごはん    | 豚肉の甘辛炒め<br>かぼちゃのレモン煮<br>もやしとわかめのサラダ<br>むぎ茶          | 牛乳<br>さつまいもドーナツ        | 豚肉<br>卵<br>牛乳 スキムミルク                      | ごはん しらたき<br>ごま油 レモン汁<br>もやし きゅうり 人参 わかめ            | 玉葱 しめじ<br>かぼちゃ レモン汁<br>もやし きゅうり 人参 わかめ               |                    |
| 13 | 金  | ぶどうジュース         | わかめごはん | ポークピカタ<br>もやしとひじきのナムル<br>すまし汁                       | 牛乳<br>星たべよ             | 卵 豚肉 チーズ<br>牛乳                            | ごはん 小麦粉<br>すりごま ごま油                                | ケチャップ<br>もやし ひじき きゅうり 人参 コーン缶<br>ほうれん草 玉葱 しめじ        |                    |
| 14 | 土  |                 |        | やさそば<br>オレンジ<br>牛乳                                  | りんごジュース<br>源氏バイ        | 豚肉<br>牛乳                                  | 中華麵<br>源氏バイ  | キャベツ<br>オレンジ<br>りんごジュース                              | ウスターソース            |
| 16 | 月  | ポカリ             | ごはん    | ハヤシライス<br>コーンリネ<br>ユールスロサラダ<br>パン缶 / 牛乳             | むぎ茶<br>みかん<br>ホームバイ    | 豚肉<br>牛乳                                  | ごはん じゃがいも 小麦粉<br>バター<br>ユールスロドレッシング マヨネーズ<br>ホームバイ | 人参 人参 トマト缶<br>コーン缶<br>キャベツ きゅうり<br>パン缶 / みかん         | ハヤシライス<br>↑ウスターソース |
| 17 | 火  | やさしいジュース        | ごはん    | ゆで卵<br>ゆで卵<br>白菜サラダ<br>牛乳                           | むぎ茶<br>きつねうどん          | 鶏肉 卵<br>ハム<br>牛乳 / 油揚げ なたと                | ごはん ごんにやく<br>ごま油<br>うどん                            | 人参 ごぼう 椎茸<br>白菜 きゅうり<br>ねぎ 人参                        |                    |
| 18 | 水  | むぎ茶<br>バナナ      | ごはん    | タラ庵田の甘酢あん<br>キャベツとツナの和え物<br>和風ミルクスープ<br>金時豆         | 牛乳<br>黒糖クッキー           | タラ庵田<br>ツナ<br>ウインナー スキムミルク<br>金時豆 / 牛乳    | ごはん<br>小麦粉 バター                                     | 人参 玉葱<br>キャベツ もやし<br>ほうれん草 玉葱 しめじ                    | ウスターソース<br>黒糖      |
| 19 | 木  | ミルク             | ごはん    | マーボー豆腐<br>じゃがコーン<br>きゅうりとチーズのおかか和え<br>むぎ茶           | 牛乳<br>おふうasuk          | 豆腐 豚挽肉 みそ<br>チーズ かつお節<br>牛乳               | ごはん ごま油<br>じゃがいも マヨネーズ                             | 人参 ねぎ じゃが しょうが にんにく<br>コーン缶<br>きゅうり                  |                    |
| 20 | 金  | 飲むヨーグルト         | 鮭ごはん   | きなこもち<br>白菜ときゅうりのナムル<br>汁物<br>みかん                   | 牛乳<br>ばかうけ             | きなこ<br>鶏肉<br>牛乳                           | ごはん もち<br>ごま油 すりごま<br>ばかうけ                         | 白菜 きゅうり<br>ごぼう 大根 人参 小松菜 里芋<br>みかん                   |                    |
| 21 | 土  |                 |        | ピラフ<br>バナナ<br>牛乳                                    | オレンジジュース<br>ハーベスト      | 鶏肉<br>牛乳                                  | ごはん<br>ハーベスト                                       | 玉葱 人参 コーン缶 パセリ<br>バナナ                                |                    |
| 23 | 月  | やさしいジュース        | ごはん    | 根菜和風カレー<br>イタリアマカロニサラダ<br>もも缶                       | むぎ茶<br>柿<br>カルシウムウイハース | 豚挽肉 スキムミルク かつお節<br>ハム<br>牛乳               | ごはん 小麦粉 じゃがいも<br>マカロニ イタリアンドレッシング<br>Capriエハース     | 玉葱 れんこん ごぼう 大根 人参<br>きゅうり コーン缶<br>もも缶                | カレーウ               |
| 24 | 火  | ミルク             | ごはん    | ほうれん草の玉子焼き<br>厚揚げごぼうの煮物<br>大根と人参のサラダ<br>むぎ茶         | 牛乳<br>グラタンパン           | 卵 鶏ひき肉<br>厚揚げ<br>牛乳 / チーズ 牛乳              | ごはん マヨネーズ<br>ごま油 すりごま<br>食パン じゃがいも 小麦粉 バター         | ほうれん草 玉葱 ケチャップ<br>ごぼう<br>大根 人参 きゅうり                  |                    |
| 25 | 水  | りんごジュース         | ごはん    | クリスマスチキン<br>マッシュポテト<br>ミートマス / フロッキーマリネ<br>クリスマスケーキ | むぎ茶<br>クリスマスケーキ        | クリスマスチキン<br>牛乳                            | ごはん<br>じゃがいも バター とんがりコーン                           | ミートマス / フロッキー レモン汁<br>玉葱 パセリ コーンクリーム<br>いちご みかん缶 バナナ | ホワイトウ<br>抹茶        |
| 26 | 木  | オレンジジュース        | ごはん    | 豚肉と白菜の和風クリーム煮<br>れんこんきんぴら<br>春雨サラダ                  | 牛乳<br>マカロニあべかわ         | 豚肉 牛乳<br>ハム<br>牛乳 きなこ                     | ごはん<br>いりごま ごま油<br>春雨<br>マカロニ                      | 白菜 ねぎ しめじ<br>れんこん<br>きゅうり わかめ コーン缶                   | シチュールウ             |
| 27 | 金  | むぎ茶<br>ビスコ      | ゆかりごはん | かじき<br>ひじきの煮物<br>田舎汁                                | ぶどうジュース<br>たい焼き        | かじき<br>油揚げ 大豆水煮<br>みそ 豆腐 鶏肉<br>牛乳         | ごはん マヨネーズ<br>しらたき<br>たい焼き                          | 玉葱<br>ひじき 人参<br>ごぼう ねぎ しめじ かぼちゃ<br>ぶどうジュース           |                    |

今月の平均値

以上児： エネルギー：564 Kcal

未満児： エネルギー：431 Kcal

たんぱく質：20.8g

たんぱく質：15.8g

食塩相当量：1.8g

食塩相当量：1.3g

\* 以上児も主食を入れた数値です。

## ★25日（水）以上児クッキング★

〈クリスマスケーキ飾るお菓子〉

以上児・・・バックチョコ 未満児・・・たべっこうぶつ

