



# 12月 献立表



令和6年

誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 焼きビーフン パナナ 麦茶	星たべよ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 ビーフン キャノーラ油 せんべい 砂糖	りんご 焼きのり 人参 ビーマン バナナ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩
3火	バナナ 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ キャベツの甘酢和え りんご 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	バナナ しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 たら キャベツ きゅうり りんご りんごジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩
4水	りんご 麦茶	ご飯 鶏つくね 切干大根のごまサラダ チーズ 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 パン粉 片栗粉 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま フルーツパン	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	麦茶 水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ
5木	りんご 麦茶	中華丼 ビーフン中華サラダ オレンジ 麦茶	キャロットパンケーキ りんごジュース	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま 薄力粉 油	りんご 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり オレンジ りんごジュース	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
6金	りんご 麦茶	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 かれないの照り焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	きな粉ちんすこう ヨーグルト 麦茶	かれない 焼き竹輪 きな粉 ヨーグルト	米 薄力粉 砂糖 キャノーラ油	りんご 小松菜 塩昆布 大根 人参 昆布 みかん	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー
7土		スバゲティナボリタン 白菜と海藻の和え物 チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	ウインナー チーズ	スバゲティ 油 砂糖 キャノーラ油 ごま油 せんべい	玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 わかめ オレンジ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 万能つゆ 麦茶 水
9月	バナナ 麦茶	玄米入りご飯 豚肉の生姜炒め トマトドレッシング和え りんご 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 玄米 キャノーラ油 せんべい 砂糖	バナナ 玉ねぎ しょうが 白菜 人参 コーン りんご	麦茶 水 料理酒 万能つゆ トマトドレッシング
10火	りんご 麦茶	ご飯 あじの香り焼き 春雨のマヨ和え パイン缶 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	あじ	米 ごま油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	りんご しょうが にんにく 人参 きゅうり パイン缶 アガー 黄桃缶	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩
11水	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 なめたけ和え オレンジ 麦茶	クッキー ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	りんご 人参 玉ねぎ グリンピース 大根 ほうれん草 なめ茸 オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
12木	りんご 麦茶	あんかけ焼きそば キャベツのサラダ チーズ 麦茶	チーズ蒸しパン りんごジュース	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 油	りんご 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ きゅうり パプリカ りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 塩 ベーキングパウダー
13金	りんご 麦茶	ご飯 手作りがんもどき 小松菜のお浸し パナナ 麦茶	麩のラスク ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 かつお節 ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 小切麩 無塩バター グラニュー糖	りんご ひじき 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩
14土		きつねうどん 根菜とささみのサラダ チーズ りんご 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	油揚げ 鶏肉 チーズ	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい	小松菜 人参 長ねぎ れんこん りんご	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
16月	りんご 麦茶	黒米入りご飯 ポークカレー 大根の和風マヨサラダ パイン缶 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 黒米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ せんべい 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 大根 コーン パイン缶	麦茶 水 カレールウ こいくちしょうゆ
17火	りんご 麦茶	ご飯 厚揚げの五目煮 チンゲン菜の海苔和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	厚揚げ 鶏肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	りんご 大根 人参 グリンピース チンゲン菜 もやし 焼きのり ぶどうジュース アガー	麦茶 水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
18水	りんご 麦茶	わかめご飯 鶏肉のケチャップ炒め 白菜サラダ パナナ 麦茶	マーブル蒸しパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 キャノーラ油 薄力粉	りんご わかめご飯の素 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり パプリカ パナナ	麦茶 水 料理酒 トマトケチャップ 塩 穀物酢 ベーキングパウダー ココア
19木	りんご 麦茶	野菜パン ミートローフ コーン野菜ソテー みかん 麦茶	ジャムサンドクラッカー りんごジュース	豚肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 片栗粉 キャノーラ油 いちごジャム クラッカー	りんご 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン みかん りんごジュース	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素
20金	バナナ 麦茶	【冬至】かぼちゃご飯 さばの竜田揚げ 冬野菜のごま味噌和え りんご 麦茶	マカロニきな粉 ヨーグルト 麦茶	さば 味噌 きな粉 ヨーグルト	米 片栗粉 キャノーラ油 ごま 砂糖 マカロニ	バナナ 南瓜 にんにく しょうが こぼろ 小松菜 白菜 りんご	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
21土		スバゲティナボリタン 白菜と海藻の和え物 チーズ オレンジ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	ウインナー チーズ	スバゲティ 油 砂糖 キャノーラ油 ごま油 せんべい	玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 わかめ オレンジ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 万能つゆ 麦茶 水
23月	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉のマヨ醤油炒め 人参ドレッシングサラダ パイン缶 麦茶	星たべよ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ せんべい 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン パイン缶	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング
24火	りんご 麦茶	ご飯 チキンカレー コーンサラダ チーズ 麦茶	ゼリー(オレンジ味) 麦茶	鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 オレンジゼリーの素	りんご 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩
25水	バナナ 麦茶	☆クリスマス献立☆キャロットライス ローストチキン フレンチサラダ りんご 麦茶	シュークリーム ヨーグルト 麦茶	鶏肉 クリーム ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 シュー生地	バナナ 人参 バセリ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ りんご 黄桃缶	麦茶 水 塩 チキンスープの素 料理酒 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 穀物酢
26木	りんご 麦茶	麦ご飯 たらゆかり天ぷら 納豆和え パナナ 麦茶	マシュマロおこし りんごジュース	たら 納豆	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	りんご ゆかり 大根 人参 小松菜 バナナ りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ
27金	りんご 麦茶	味噌噌そぼろ丼 すまし汁 ひじきの和え物 チーズ 麦茶	小松菜蒸しパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ ヨーグルト	米 キャノーラ油 砂糖 小切麩 ごま油 ごま 薄力粉 油	りんご 玉ねぎ しょうが グリンピース 干しいたけ 大根 昆布 キャベツ 人参 ひじき 小松菜	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー
28土		きつねうどん 根菜とささみのサラダ チーズ りんご 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ 鶏肉 チーズ	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい	小松菜 人参 長ねぎ れんこん りんご	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
児 平均量	440	14	11.6	134	0.9

☆園の給食では栄養豊富で美味しい「金芽米」を使用しています。