

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
	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	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 焼きビーフン パナナ 麦茶 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 ビーフン キャノーラ油 砂糖 せんべい	焼きのり 人参 ビーマン パナナ	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 麦茶
3火	ピビンパ丼 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 かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 ごま油 砂糖 ごま	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 にら キャベツ きゅうり りんご りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 殺物酢 塩 麦茶
4水	ご飯 鶏つくね 切干大根のごまサラダ チーズ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 牛乳	鶏肉 チーズ ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 ハン粉 片栗粉 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま フルーツパン	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 塩 万能つゆ 殺物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
5木	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 かじり干し りんごジュース	豚肉 煮干し	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	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	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
6金	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 かかれいの照り焼き おでん風煮物 みかん 麦茶 ヨーグルト	きな粉ちんすこう かじり干し 麦茶	かかれい 焼き竹輪 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	小松菜 塩昆布 大根 人参 昆布 みかん	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
7土	スパゲティナポリタン 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	スパゲティ 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	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 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 玄米 キャノーラ油 砂糖 せんべい	玉ねぎ しょうが 白菜 人参 コーン りんご	水 料理酒 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶
10火	ご飯 あじの香り焼き 春雨のマヨ和え バイン缶 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	あじ 煮干し	米 ごま油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	しょうが にんにく 人参 きゅうり バイン缶 アガー 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 麦茶
11水	ご飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 なめたけ和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	クッキー かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 無塩バター	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	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
12木	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 かじり干し りんごジュース	豚肉 チーズ 煮干し	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 油	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	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 水 殺物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
13金	ご飯 手作りがんもどき 小松菜のお浸し パナナ 麦茶 ヨーグルト	麩のラスク かじり干し 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 かつお節 ヨーグルト 煮干し	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	ひじき 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶
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	黒米入りご飯 ポークカレー 大根の和風マヨサラダ バイン缶 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 黒米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 大根 コーン バイン缶	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶
17火	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 かじり干し 麦茶	厚揚げ 鶏肉 チーズ 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉	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	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
18水	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 ヨーグルト	マーブル蒸しパン かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 油 砂糖 キャノーラ油 薄力粉	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	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア
19木	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 かじり干し りんごジュース	豚肉 木綿豆腐 煮干し	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	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン みかん りんごジュース	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 水 チキンスープの素 麦茶
20金	【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 ヨーグルト	マカロニきな粉 かじり干し 麦茶	さば 味噌 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 ごま 砂糖 マカロニ	南瓜 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
21土	スパゲティナポリタン 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	スパゲティ 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	ご飯 鶏肉のマヨ醤油炒め 人参ドレッシングサラダ バイン缶 麦茶 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン バイン缶	水 料理酒 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
24火	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) かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 オレンジゼリーの素	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン	水 カレールウ 殺物酢 塩 麦茶
25水	☆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 ヨーグルト	シュークリーム かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト クリーム 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 シュー生地	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	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 殺物酢 麦茶
26木	麦ご飯 たららのゆかり天ぷら 納豆和え パナナ 麦茶	マシュマロおこし かじり干し りんごジュース	たら 納豆 煮干し	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	ゆかり 大根 人参 小松菜 パナナ りんごジュース	水 こいくちしょうゆ 麦茶 りんごジュース
27金	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 ひじきの和え物 チーズ 麦茶 ヨーグルト	小松菜蒸しパン かじり干し 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 小切麩 ごま油 ごま 薄力粉 油	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	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 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)
幼 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平均量	526	18.8	15.2	220	1.2

☆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。