

2024年12月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	御飯、鶏つくねのあんかけ、ほうれん草のあえ物、白菜の味噌汁	464.1 19 12.6 1.8	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	ほうれんそう、はくさい、○バナナ、たまねぎ、にんじん、ひじき、カットわかめ	牛乳、バナナホットケーキ
03火	御飯、じゃがいもそぼろ煮、きゅうりのナムル、豆乳スープ	529.4 15.4 19.1 1	じゃがいも、米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、油、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豆腐、○木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	きゅうり、にんじん、キャベツ、○にんじん、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳、人参ドーナツ
04水	御飯、さばのみそ煮、大根のすまし汁、小松菜とコーンのごま和え	543.7 21.2 22.1 1.7	米、○砂糖、ごま、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こまつな、だいこん、○ほうれんそう、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ほうれん草ケーキ
05木	鮭わかめご飯、豚肉のすき焼き風煮物、さつまいもの味噌汁	502.9 22.3 14.5 2	米、○食パン、さつまいも、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、さけ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、○コーン缶、ねぎ、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
06金	御飯、クリームシチュー、キャベツのおかか和え、パインアップル	457.7 14.6 12.2 1.1	米、じゃがいも、小麦粉、油	○牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節	○りんご濃縮果汁、パイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
07土	とん汁うどん、大豆とひじきの煮物、みかん	419.2 15.8 12.5 1.4	ゆでうどん、○米、さといも、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、ゆで大豆、○ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	みかん缶、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、○味付けのり	ツナおにぎり
09月	親子丼、さつまいもの煮物、白菜の煮浸し風汁	471 21.3 11.1 1.7	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、絹ごし豆腐、○卵、かまぼこ、かつお節	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、いんげん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳、ココアホットケーキ
10火	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしとわかめのナムル、さといもの味噌汁	482.2 15.7 16.4 1.2	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、○油、油、ごま、○黒ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、もやし、カットわかめ、しょうが	牛乳、大学芋
11水	御飯、ハンバーグ、キャベツとツナのサラダ、わかめのすまし汁	579.6 24.7 23.5 2.1	米、○食パン、パン粉、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○たまねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ピザトースト
12木	御飯、ポークビーンズ、さつまいもサラダ、パインアップル	591.7 18.3 18.7 0.9	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、○卵、ゆで大豆、○無塩バター、ツナ水煮缶	パイン缶、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、○バナナ、きゅうり	牛乳、バナナケーキ
13金	御飯、カレーの煮つけ、ブロッコリーのごまよごし、大根のみそ汁	409.7 19.4 8.9 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、ごま、砂糖、○油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、かひい、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、だいこん、にんじん、カットわかめ	牛乳、芋もち
14土	豚の中華炒め丼、卵の花、白菜のスープ	440.1 16.1 13.2 1.3	米、はるさめ、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、おから、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、いんげん(ゆで)、ねぎ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
16月	ひじきごはん、豆腐の野菜そぼろ煮、そうめん汁	453.6 18.3 14.4 1.8	米、○砂糖、干しそうめん、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、○みかん缶、○パイン缶、こんぶ(だし用)、ひじき、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、フルーツゼリー
17火	御飯、高野豆腐の卵とじ、きゅうりの昆布あえ、かぼちゃの味噌汁	451.2 17.8 11.1 1.7	米、○食パン、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、○いちごジャム、いんげん、干しいたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
18水	御飯、さわらのもやしあんかけ、小松菜のおかかあえ、玉ねぎのみそ汁	496 21.4 16.1 1.6	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さわら、○卵、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、○かぼちゃ、いんげん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	牛乳、かぼちゃケーキ
19木	御飯、豚肉と小松菜の味噌炒め、ひじきのサラダ、わかめのすまし汁	467.8 18.9 17.4 1.6	米、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	にんじん、こまつな、きゅうり、○みかん缶、○パイン缶、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
20金	カレーライス、キャベツの和え物、パインアップル	523 16.6 14.9 1.5	米、じゃがいも、○強力粉、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶	パイン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	牛乳、豆腐ドーナツ
21土	御飯、スパニッシュオムレツ、きゅうりとコーンのサラダ、きのこのスープ	399.8 17.7 9 1.9	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、粉チーズ、○無塩バター	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、しめじ、いんげん	牛乳、スイートポテト
23月	ツナひじきチャーハン、船場汁、桃	469.3 20.8 13.2 1.3	米、○マカロニ、○砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、卵、ツナ油漬缶、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	もも缶(黄桃)、だいこん、こまつな、にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき	牛乳、マカロニきな粉
24火	☆クリスマスメニュー☆ カレーピラフ、唐揚げ、フライドポテト、コーンスープ、ツリーポテトサラダ	598.7 17.7 24.6 1.5	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、油、○砂糖、マヨネーズ、○油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○生クリーム、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、コーン缶、○もも缶(黄桃)、○みかん缶、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、しょうが	牛乳、クリスマスクッキー
25水	みそ煮込みうどん、ブロッコリーのごまあえ、みかん	399.8 17.7 9 1.9	ゆでうどん、○米、○砂糖、○ごま、すりごま	○牛乳、鶏むね肉、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節	みかん缶、はくさい、ブロッコリー、にんじん、○にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	いなりおにぎり
26木	御飯、炒り豆腐、わかめのみそ汁、白菜の塩ごま和え	510 24.7 15.1 2	米、○食パン、○砂糖、ごま、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、さけ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、きな粉トースト
27金	御飯、さわらのみそ照り焼き、ほうれん草のツナ和え、かきたま汁	511 23.8 17.3 1.5	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
28土	御飯、肉じゃが、五目汁	476.7 14.9 15.4 1.2	米、じゃがいも、○小麦粉、さといも、○油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、クッキー

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。