

令和6年度12月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、雑の日、誕生会の日

| 日 曜 | 献立名 | 主 材 料 | | | エネルギー (kcal) | 午前おやつ (未満児) | 午後おやつ |
|------|---|--|--------------------------------------|----------------------------|-----------------|----------------|-----------------------|
| | | (赤) 血や肉になるもの | (緑) 体の調子を整えるもの | (黄) 体を動かす力になるもの | | | |
| 1 日 | | | | | | | |
| 2 月 | 五日丼 小松菜ともやしのお浸し | 鶏肉 卵 板かま 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 しいたけ 三つ葉 ねぎ 小松菜 もやし パナナ | 米 サラダ油 | 371 (543) | ヤクルト お菓子 | ミルク 果物 |
| 3 火 | オムレツ 粉ふき芋 温野菜 チーズ ふりかけ みそ汁 | 鶏ひき肉 卵 チーズ わかめ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 プロッコリー 白菜 えのき | 米 サラダ油 ジャガイモ | 338 (510) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 4 水 | 塩ラーメン 酢のもの 果物 | 豚肉 なた 脱脂粉乳 | ねぎ キャベツ きゅうり みかん | 中華めん サラダ油 | 441 | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★スイート ポテト |
| 5 木 | チキンカレー りんごサラダ ゼリー | 鶏肉 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり | 米 サラダ油 ジャガイモ | 364 (536) | チーズ お菓子 | ミルク 果物 |
| 6 金 | ホタテ甘辛煮 ひじき炒め ポイルワインナー もみじ納豆 チーズ みそ汁 | ハッピーホタテ ちくわ 油揚げ ウィンナー チーズ 納豆 豆腐 わかめ 牛乳 | 人参 パナナ | 米 サラダ油 | 319 (491) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★バナナケーキ |
| 7 土 | お楽しみ会 | | | | | | |
| 8 日 | | | | | | | |
| 9 月 | 親子丼 キャベツとツナのサラダ | 鶏肉 ツナ 卵 脱脂粉乳 | 玉ねぎ しいたけ 三つ葉 キャベツ きゅうり パナナ | 米 サラダ油 | 372 (544) | ヤクルト お菓子 | ミルク 果物 |
| 10 火 | さばみぞれ煮 すき昆布煮 卵焼き チーズ みそ汁 | さば 昆布 ちくわ 油揚げ 卵 チーズ わかめ 牛乳 | 大根 人参 | 米 サラダ油 ジャガイモ | 332 (504) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★フライド ポテト |
| 11 水 | イカフライ マカロニエッグサラダ 温野菜 ふりかけ みそ汁 | イカ 卵 わかめ 牛乳 | きゅうり カリフラワー 白菜 | 米 マカロニ サラダ油 | 343 (515) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★煮りんご |
| 12 木 | きのこカレー キャベツサラダ ゼリー | 鶏肉 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ キャベツ きゅうり パナナ | 米 ジャガイモ サラダ油 | 376 (548) | チーズ お菓子 | ミルク 果物 |
| 13 金 | マーボー豆腐 ソーセージソテー 小松菜ともやしのナムル チーズ みそ汁 | 豆腐 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ チーズ わかめ ヨーグルト | グリーンピース 小松菜 もやし 人参 | 米 ジャガイモ サラダ油 | 381 (553) | 牛乳 お菓子 | 飲む ヨーグルト お菓子 |
| 14 土 | ミートスパゲッティ 果物 | 豚ひき肉 | 玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ | スパゲッティ サラダ油 | 429 | お菓子 | お菓子 |
| 15 日 | | | | | | | |
| 16 月 | 豚丼 ほうれん草ともやしの和えもの | 豚肉 板かま 脱脂粉乳 | 玉ねぎ ほうれん草 もやし りんご | 米 糸こん サラダ油 | 341 (513) | ヤクルト お菓子 | ミルク 果物 |
| 17 火 | カレー生姜煮 ひじき炒め ポイルワインナー もみじ納豆 みそ汁 | カレー ひじき ちくわ 油揚げ ウィンナー 納豆 わかめ ヨーグルト | 生姜 人参 | 米 ジャガイモ サラダ油 | 401 (573) | 牛乳 お菓子 | ヨーグルト ★いももち |
| 18 水 | ミニハンバーグ 粉ふき芋 温野菜 スティック人参 ふりかけ みそ汁 | 豚ひき肉 わかめ 脱脂粉乳 | 玉ねぎ プロッコリー 人参 ごぼう しいたけ ねぎ | 米 ジャガイモ サラダ油 | 308 (480) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 19 木 | 冬野菜カレー キャベツサラダ ゼリー | 鶏肉 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり パナナ | 米 さつまいも ジャガイモ れんこん サラダ油 | 379 (551) | チーズ お菓子 | ミルク 果物 |
| 20 金 | ミニエビフライ さつまいもサラダ 温野菜 チーズ ふりかけ みそ汁 | えび ハム チーズ 豆腐 わかめ 牛乳 | きゅうり カリフラワー | 米 サラダ油 さつまいも | 323 (495) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 21 土 | 肉入りうどん 果物 | 豚肉 なた | ごぼう 人参 ねぎ | うどん サラダ油 | 411 | お菓子 | お菓子 |
| 22 日 | | | | | | | |
| 23 月 | 二色丼 酢のもの みそ汁 | 鶏ひき肉 卵 わかめ 脱脂粉乳 | キャベツ きゅうり 大根 パナナ | 米 サラダ油 | 395 (567) | ヤクルト お菓子 | ミルク 果物 |
| 24 火 | いわし梅煮 れんこん炒め 春菊と人参の和えもの チーズ みそ汁 | いわし 鶏肉 豆腐 チーズ わかめ 牛乳 | 春菊 人参 えのき | 米 れんこん サラダ油 | 356 (528) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★パウダー ケーキ |
| 25 水 | お誕生会 (混ぜご飯 ミックスフライ 添え野菜 果物) | たら えび 豚肉 牛乳 | プロッコリー 人参 みかん | 米 サラダ油 | 418 | 牛乳 お菓子 | 牛乳 お菓子 |
| 26 木 | カレー りんごサラダ ゼリー | 豚肉 脱脂粉乳 | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご パナナ | 米 サラダ油 ジャガイモ | 381 (553) | チーズ お菓子 | ミルク 果物 |
| 27 金 | マーボー豆腐 ソーセージソテー 春雨サラダ チーズ 中華スープ | 豆腐 鶏ひき肉 魚肉ソーセージ チーズ 卵 牛乳 | 小松菜 きゅうり 人参 ねぎ | 米 春雨 サラダ油 | 376 (548) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 ★サーター アランダギー |
| 28 土 | 卵うどん 果物 | 鶏肉 卵 | 人参 ねぎ みかん | うどん サラダ油 | 388 (560) | お菓子 | お菓子 |
| 29 日 | 年末休園 | | | | | | |
| 30 月 | 年末休園 | | | | | | |
| 31 火 | 年末休園 | | | | | | |

今月の食事指導

行事食を通して季節の食材や伝統料理に親しみをもち、

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

