

つくし保育園 2024年12月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	日	保育園お休み								
2	月	牛乳	ごはん 鶏ひきの味噌炒め さといものごまがらめ すまし汁(ほうれん草・じゃがいも)	ホットケーキ	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さ いも じゃがい も 白いりごま ホットケーキ粉	たまねぎ にんじ ん ほうれんそう	しょうゆ かつお だし汁 食塩	Ene.: 465kcal P: 17.1g F: 15.8g C: 67.7g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま
3	火	牛乳	チキンカレー 彩りサラダ コンソメスープ(しめじ・ほうれん 草)	お昼ラスク	牛乳 鶏むね肉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 麩	たまねぎ にんじ ん にんにく ト マトビュレー もやし きゅうり しめじ ほうれん そう	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 しょうゆ かつお だし汁	Ene.: 487kcal P: 18.3g F: 15.2g C: 73.9g Ca: 269mg 食塩相当量: 0.7g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆
4	水	牛乳	ごはん かれのいトマト缶ソースがけ 根菜のマヨ和え みそ汁(切干・玉ねぎ)	マスカットゼリー	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉 マヨネーズ マスカットゼリー	たまねぎ トマト 缶 ごぼう れん こん にんじん 切干大根	コンソメ 水 しょうゆ 酒 か つお・昆布だし汁 食塩	Ene.: 479kcal P: 20.9g F: 14.3g C: 73.3g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.9g	卵 小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆
5	木	牛乳	ひじきごはん さわらのみそ煮 はくさいのかつおぶし和え すまし汁(かぶ・チンゲン菜)	蒸しパン	牛乳 さわら 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 ホットケーキ粉	ひじき にんじん しょうが はくさい い 焼きのり チ ンゲンサイ かぶ	しょうゆ かつお だし汁 しょうゆ 酒 食塩	Ene.: 486kcal P: 21.9g F: 18.4g C: 64.5g Ca: 309mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 りんご 豚 肉 大豆
6	金	牛乳	ごはん ハンバーグ フロッキーとにんじんのマヨ和え かぶとコーンのスープ	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 豆乳	米 バン粉 油 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじ ん フロッキー かぶ コーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょ うゆ コンソメ 水	Ene.: 481kcal P: 20.3g F: 22.1g C: 56.1g Ca: 259mg 食塩相当量: 1.6g	卵 小麦 乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆
7	土	牛乳	カレーライス	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじ ん にんにく ト マトビュレー フロッキー コ ーン キャベツ	水 コンソメ カレー粉 食塩	Ene.: 242kcal P: 21.2g F: 3.9g C: 77.4g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 豚肉 大 豆
8	日	保育園お休み								
9	月	牛乳	ごはん 鶏と玉ねぎの炒め物 れんこんとにんじんの金平 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	お昼ラスク	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ)	米 油 砂糖 麩	たまねぎ コーン れんこん にんじ ん かぼちゃ	食塩 しょうゆ 酒 みりん かつ お・昆布だし汁	Ene.: 465kcal P: 19.2g F: 16.9g C: 64.3g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 鶏肉 大豆
10	火	牛乳	わかめごはん 鶏むねとさつまいものケチャップ煮 はくさいのコールスロー みそ汁(じゃがいも・ほうれん草)	ホットケーキ	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛み そ)	米 片栗粉 じゃ がいも 砂糖 油 マヨネーズ ホッ トケーキ粉	はくさい にんじ ん コーン ほう れんそう	炊き込みわかめ ケチャップ しょ うゆ 食塩 酢 かつお・昆布だ し汁	Ene.: 500kcal P: 21.3g F: 13.8g C: 78.5g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.6g	卵 小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆
11	水	牛乳	ごはん さわらのパン粉焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・もやし) マスカットゼリー	市販お菓子	牛乳 さわら 挽 きわり納豆 米み そ(淡色辛みそ)	米 バン粉 油 マスカットゼリー 砂糖	こまつな にんじ ん かぶ もやし	食塩 ケチャップ しょうゆ かつ お・昆布だし汁 水	Ene.: 449kcal P: 20.7g F: 15.7g C: 60.8g Ca: 322mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 豚肉 大豆
12	木	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとツナのサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・かぶ)	蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮缶 調整 豆乳	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも ホットケーキ粉	たまねぎ にんじ ん キャベツ ク リームコーン か ぶ	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コ ンソメ	Ene.: 512kcal P: 21.1g F: 18.2g C: 72.7g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
13	金	牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 すまし汁(かぼちゃ・キャベツ)	マスカットゼリー	牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ) 竹輪	米 油 砂糖 マスカットゼリー	キャベツ にんじ ん だいこん しょうが チンゲ ンサイ かぼちゃ	みりん しょうゆ かつおだし汁 食 塩 水	Ene.: 460kcal P: 18.8g F: 13.7g C: 72.1g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.2g	乳 さけ 大豆 ご ま
14	土	牛乳	ごはん かぼちゃグラタン	市販お菓子		米 砂糖 油	にんじん たまね ぎ コーン フ ロッキー かほ ちや ほうれん草 グリーンアスパ ラガス トマト そらめ しょうが にんにく	コンソメ 食塩 水	Ene.: 309kcal P: 11.9g F: 4.1g C: 67.2g Ca: 120mg 食塩相当量: 1.0g	乳 鶏肉 豚肉 豆
15	日	保育園お休み								

給食MEMO

師走がやってきましたね。どんな1年でしたか?12月も笑顔で過ごせませうように。
今年の冬至は21(土)で、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。給食では20(金)に冬至メニューを提供予定です。冬至の日に食べると縁起が良いといわれている「ん」のつく食べ物を多く取り入れていきます。
※「ん」のつく食べ物例: にんじん・だいこん・れんこん・うどん……かぼちゃも「なんきん」という呼び名がありますね。
また、12月の食育テーマ(みかん)に合わせて、特別食では昼食のデザートで「みかん缶」を提供予定です。
☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

