




12月 献立表

令和6年 11月29日
新堀保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は9時15分おやつ ○は午後おやつ)				9時15分おやつ	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	調味料		
2月	ガーリックチキン、春雨サラダ、洋梨、みぞ汁	363.1(472.4) 16.8(18.6) 14.7(13.8) 1.8(1.6)	さつまいも、○ホットケーキミックス○メーフルシロップ、はるさめ○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉○卵○無塩バター、米みそ○牛乳調理用、薄揚げ、煮干し	山形県産ラフランス、もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん、にんにく、○バナナ	しょうゆ、酒、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	バナナ	牛乳 手作りマドレーヌ
3火	塩野菜あんかけ、餃子ももせりーかきたまスープ	316.9(396.1) 15.2(14.1) 11.3(8.8) 1.3(0.9)	○ホットケーキミックス、片栗粉、ごま油○砂糖	豚もも肉スライス、豆腐(木綿)、卵、生わかめ、○バター	はくさい、もやし、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、○みかん	中華スープの素、しょうゆ、食塩、こしょう	みかん	麦茶 かぼちゃまんじゅう
4水	ぶりの香味焼き、おひたし、みかん、みぞ汁	513.3(809.5) 23.9(26.9) 18.1(26.5) 2.4(2.6)	○白ご飯、片栗粉、サラダ油○砂糖、○炒りごま	○牛乳、フリ生・切身、厚揚げ、かまぼこ、米みそ○薄揚げ、煮干し、○ダイスカットチーズ○塩昆布、○かつお節	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、○ごまつな、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒○しょうゆ、みりん○みりん	ほしたべよ	牛乳 かみかみおにぎり
5木	豆腐入りチキンナゲット、ワカメサラダ、バナナ、ゆかり、みぞ汁	414.1(477.4) 19.4(18.7) 22.4(19.3) 2.2(1.8)	じゃがいも、揚げ油、薄力粉、サラダ油、パン粉	○牛乳、鶏むねひき肉、豆腐(木綿)、ツナフレーク、米みそ、煮干し、カット乾燥わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり	ケチャップ、米酢、しょうゆ、食塩、こしょう	野菜ジュース	牛乳 マリービスケット
6金	ガパオライス、小松菜のしらすサラダ、ヨーグルト、野菜スープ	380.9(510.1) 18.5(19.0) 17.7(17.5) 2.1(1.9)	○フライドポテト、○揚げ油、サラダ油○純米せんべい	○牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、しらす干し、○青のり	たまねぎ、だいこん、キャベツ、ごまつな、とうもろこし、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン	中濃ソース、しょうゆ、コンソメ○食塩、こしょう	純米せんべい	牛乳 青のりポテト
7土	すき焼き風煮麦茶	223.4(330.1) 10.1(10.9) 12.5(11.3) 1.1(0.9)	しらたき、砂糖、サラダ油	焼き豆腐、豚肩ローススライス	はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ		
9月	大黒様献立 鮭のみぞ焼き(鮭の田楽)、大根サラダ、みかん、納豆汁	406.1(514.6) 24.6(24.9) 15.4(14.3) 2.4(2.0)	○ホットケーキミックス○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、鮭切身、豆腐○牛乳調理用、米みそ、納豆汁の素○黒豆レトルト、ロースハムスライス、煮干し	みかん、だいこん、なめこ、とうもろこし、きゅうり、ねぎ、いもがら、○りんご	みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	バナナ	牛乳 黒豆蒸しパン
10火	クリスマスバイキング ジャムサンド、ミートローフ、グリーンサラダ、野菜スープ、クリスマスデザート	552.7(460.2) 20.0(16.6) 24.9(19.9) 2.2(2.0)	食パン、じゃがいも、パン粉、サラダ油	○牛乳、豚ひき肉、○フロースンホイップ、ベーコン、星型フロセスチーズ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、とうもろこし○こども充実野菜	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、米酢、食塩、こしょう	野菜ジュース	牛乳 ビスコ
11水	未満児クリスマス会★ 鶏肉の照焼き、ドレッシングサラダ、バナナ、みぞ汁	389.2(516.6) 17.5(17.6) 16.1(17.3) 2.6(2.0)	○米粉パン 食パン、ごまドレッシング、片栗粉、揚げ油、焼酎	鶏もも肉○ピザ用シュレッドチーズ、米みそ○ロースハムスライス、ツナフレーク、煮干し、○フロースンホイップ	バナナ、キャベツ、かぶ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、たまねぎ○ピーマン、しょうが、○ミニセリーオレンジ	○ケチャップ、しょうゆ、酒	クリスマスお楽しみ袋	麦茶 チョコビスケット
12木	五目卵焼き、白菜サラダ、りんご、すこやかふりかけ(おかか)、みぞ汁	266.2(381.4) 13.9(13.9) 10.0(8.8) 2.0(1.7)	サラダ油、砂糖	卵、○フレーンヨーグルト、鶏むねひき肉、米みそ、生わかめ、煮干し	りんご○バナナ、はくさい、○白桃缶○みかん缶、もやし、きゅうり、にんじん、○パイン缶、えのきたけ、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、○ミニセリー(青りんご)	しょうゆ、米酢、食塩、こしょう	ミニセリー	フルーツヨーグルト
13金	豚肉の生姜焼き、ごま和え、みかん、みぞ汁	296.3(529.1) 16.6(19.0) 16.4(18.4) 1.6(1.6)	すりごま、サラダ油、砂糖	○幼児牛乳、豚肩ローススライス、豚もも肉スライス、米みそ、薄揚げ、煮干し	みかん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	しょうゆ、清酒	たべっこ動物	牛乳 源氏パイ
14土	以上児 クリスマス お楽しみ会 							
16月	豚肉のカレーソーテー、ツナサラダ、ヨーグルト、みぞ汁	346.8(451.6) 20.4(19.9) 10.8(9.5) 2.1(1.7)	○白ご飯、サラダ油、○炒りごま、砂糖	ヨーグルト、豚肩ローススライス、豚もも肉スライス、米みそ、ツナフレーク○ダイスカットチーズ、煮干し、○かつお節はくさい	はくさい、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、しいたけ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、○バナナ	しょうゆ、米酢、みりん○しょうゆ、カレー粉	バナナ	麦茶 おかかチーズおにぎり
17火	みぞおでん、磯香和え、バナナ、すこやかふりかけ(わかめ)	375.5(482.1) 19.5(19.1) 13.2(12.2) 2.6(2.2)	○ホットケーキミックス ○サラダ油、砂糖○粉糖	○牛乳、厚揚げ○豆乳、さつま揚げ、鶏もも肉、ちくわ、米みそ、煮干し、かつお節、刻みのり、角切り昆布	だいこん、もやし、バナナ、にんじん、○りんご、ほうれんそう、○ミニセリーオレンジ	しょうゆ、清酒、昆布だし汁	ミニセリー	牛乳 りんごケーキ
18水	照焼きチキン、五目きんぴら、バナナ、みぞ汁	277.7(542.3) 15.5(19.9) 9.1(9.6) 2.8(2.9)	しらたき、砂糖、サラダ油、炒りごま	鶏もも肉、豚もも肉千切り、薄揚げ、煮干し	バナナ、笹がきごぼう、孟宗水煮、にんじん、ごまつな、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、清酒	オランダせんべい	麦茶 バウムクーヘン
19木	鶏のバーベキューソース、コーンサラダ、みかん、根菜の豆乳スープ	413.3(532.2) 18.9(20.3) 15.7(16.8) 1.9(1.8)	○ホットケーキミックス、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、米粉、砂糖、サラダ油○ハッピーターン	○牛乳、豆乳、鶏もも肉○牛乳調理用○ゆで小豆缶、ベーコン	みかん、キャベツ、○かぼちゃ、とうもろこし、れんこん、にんじん、洗いごぼう、きゅうり、りんご、ねぎ	しょうゆ、米酢、コンソメ、酢、食塩、カレー粉、こしょう、パセリ粉	ハッピーターン	冬至おやつ 牛乳 冬至かぼちゃ蒸しパン
20金	さばの竜田揚げ、野菜の和え物、バナナ、みぞ汁	259.7(402.8) 13.4(15.5) 14.0(15.4) 1.8(1.5)	揚げ油、片栗粉、炒りごま	さば、ちくわ、米みそ、煮干し	バナナ、だいこん、キャベツ、もやし、ごまつな、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、清酒	アスパラガスビスケット	麦茶 ビスコ
21土	ハッシュドポーク 麦茶	287.1(380.0) 11.9(12.3) 14.4(12.6) 1.8(1.5)	じゃがいも	豚もも肉スライス、生クリーム(純乳脂肪)、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	ハヤシルウ		
23月	麻婆豆腐、ナムル、りんご、中華スープ	416.8(515.3) 15.4(15.9) 22.0(19.2) 1.7(1.4)	○さつまいも、○揚げ油 ○砂糖、サラダ油、ごま油○炒りごま	○牛乳、豆腐(木綿)、豚ひき肉、生わかめ、米みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが、干しいたけ○バナナ	しょうゆ、中華スープの素、酢、○しょうゆ、食塩、こしょう	バナナ	牛乳 大学芋
24火	赤魚の甘辛揚げ、ゆかり和え、バナナ、すまし汁	333.4(473.4) 13.7(15.8) 10.2(11.3) 2.0(1.8)	揚げ油、片栗粉、砂糖	赤魚、豆腐(木綿)○こんぶ(だし用)、かつお節だし用	バナナ、もやし、キャベツ、なめこ、きゅうり	しょうゆ、清酒、昆布だし汁、○みりん○しょうゆ、食塩、こしょう	マリービスケット	麦茶 ムーンライトクッキー
25水	ハンバーグ、グリーンサラダ、手作りせりー、コンソメスープ	482.7(616.6) 15.1(15.6) 24.7(21.9) 1.7(1.4)	ごまドレッシング、サラダ油、パン粉	豚ひき肉、ベーコンスライス、○フロースンホイップ	たまねぎ、キャベツ、○みかん缶○パイン缶、にんじん、きゅうり、とうもろこし、しめじ、○幼児りんごジュース	ケチャップ、中濃ソース、清酒、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	りんごジュース	フリンアラモード
26木	☆誕生会献立☆ 五目あんかけラーメン せりーアラモード	469.1(208.6) 20.8(3.0) 12.3(7.1) 2.8(0.1)	中華麺ゆで	豚肉(もも)、フロースンホイップ、かまぼこ	国産りんごせりー、はくさい、にんじん、たまねぎ、みかん缶、たけのこ(水煮)、ねぎ、しょうが、にんにく、○幼児ぶどうジュース	しょうゆ、料理酒	ぶどうジュース	麦茶 誕生会デザート
27金	チキンカレー フロココリーサラダ プリン、牛乳	475.6(624.3) 17.6(18.4) 19.9(20.8) 2.2(1.9)	じゃがいも、○純米せんべい、サラダ油	○ヤクルト、牛乳、鶏もも肉、牛乳調理用、バター	キャベツ、たまねぎ、フロココリー、にんじん、とうもろこしホルトマト缶	カレーウ、しょうゆ、米酢、食塩、こしょう	ビスコ	ヤクルト 純米せんべい
28土	豚丼、麦茶	189.0(300.2) 8.7(9.7) 10.8(10.0) 0.6(0.5)	しらたき、砂糖	豚肩ローススライス	たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ、しょうが	しょうゆ、清酒		

※食材の納品状況により、献立が変更になる場合があります。

※緑色の字は、手作りおやつです。

※オレンジ色の字は完全給食の日です。

※スプーン・割り箸の方が食べやすい献立に、 スプーンマーク  割りばしマークがついています。