



# 令和6年12月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
2(月)	アップル寒天牛乳	ごはん あおさのすまし汁 厚揚げのスタミナ炒め 白菜とベーコンの煮物	抹茶と小豆のマフィン牛乳	寒天 牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ひじき ベーコン あおさ 鶏卵 豆乳 あずき	三温糖 米 サラダ油 ごま油 じゃが芋 薄力粉 ハター	アップルソース キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく 白菜 小松菜 人参 えのき	460kcal 16.3g	578kcal 20.7g
3(火)	きなこ蒸しパン牛乳	チキンカレー フレンチサラダ バナナ	かぼちゃプリン牛乳	きな粉 豆乳 牛乳 鶏肉 レバー ひじき ハム 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 胡瓜 パナナ 南瓜	508kcal 18.7g	598kcal 21.0g
4(水)	ラスク牛乳	ごはん たらものムニエル 大根と水菜のマヨ和え カリフラワーのポターージュ	ココロりんごスコーン牛乳	牛乳 たら ハム ひじき	食パン ハター 三温糖 米 薄力粉 マヨネーズ 薄力粉 じゃが芋	グリンピース 大根 水菜 しめじ カリフラワー 玉ねぎ グリンピース りんご	445kcal 18.1g	554kcal 22.5g
5(木)	大根スティック牛乳	ごはん かきたま汁 レバーとキャベツねぎ塩炒め 小松菜のジャコ和え	キャロットケーキ牛乳	牛乳 レバー 鶏肉 竹輪 しらす ひじき 鶏卵	米 サラダ油 ごま油 三温糖 片栗粉 ハター 薄力粉	大根 生姜 にんにく 人参 キャベツ 白ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし えのき	427kcal 17.5g	559kcal 22.3g
6(金)	いちごヨーグルト	チャーハン風 春巻き わかめスープ ブロッコリーのナムル	お好み焼き牛乳	ヨーグルト 鶏卵 ハム 牛乳 豚ひき肉 ひじき あおのり 豆腐 豚肉 かつお節 わかめ	いちごジャム 三温糖 ごま油 薄力粉 はるさめ 片栗粉 米 春巻きの皮 サラダ油 長手	グリンピース 白ねぎ 人参 しいたけ たら 生姜 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	425kcal 15.8g	592kcal 22.3g
7(土)	♪発表会対応♪							
9(月)	ココアトースト牛乳	ごはん 豆腐と野菜の中華煮 もやしのナムル しいたけの中華スープ	マーラーカオ牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 竹輪 ひじき 鶏卵	サラダ油 コーンスターチ 米 バター 三温糖 ごま油 片栗粉 白ゴマ 薄力粉	白菜 青梗菜 人参 きくらげ もやし 小松菜 コーン 大根 しいたけ 葉ねぎ レーズン	482kcal 17.2g	562kcal 19.7g
10(火)	豆乳蒸しパン牛乳	かぼちゃパン ポークチャップ ゆかり和え ポトフ	青のりしらすおむすび牛乳	豆乳 脱脂粉乳 牛乳 鶏卵 豚肉 ひじき ウィンナー あおのり ちりめんじゃこ	薄力粉 三温糖 強力粉 バター サラダ油 じゃが芋 米 白ゴマ	南瓜 玉ねぎ ほうれん草 白菜 人参 ブロッコリー パセリ	498kcal 19.6g	583kcal 22.9g
11(水)	ココア蒸しラスク牛乳	ひじきご飯 鮭のちゃんちゃん焼き カリフラワーの中華和え ほうれん草のすまし汁	黒糖まんじゅう牛乳	牛乳 ひじき 油あげ さけ ハム あずき	☆ ハター 三温糖 米 ごま油 白ゴマ じゃが芋 薄力粉 黒砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ まいたけ カリフラワー ブロッコリー コーン ほうれん草	461kcal 19.0g	586kcal 23.4g
12(木)	ボン菓子牛乳	お誕生会ランチプレート🍰	バイクドチーズケーキ牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき 豚ひき肉 レバー 豆腐 鶏卵 クリームチーズ ヨーグルト	米 白ゴマ ごま油 卵粉 サラダ油 片栗粉 はるさめ 三温糖 薄力粉 生クリーム	小松菜 玉ねぎ れんこん 胡瓜 人参 コーン みかん レモン	497kcal 17.8g	609kcal 22.4g
13(金)	オレンジ寒天牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 切干大根のチーズサラダ コンソメスープ	黒ゴマきなこドーナツ牛乳	寒天 牛乳 鶏肉 ひじき チーズ きな粉 豆腐	三温糖 片栗粉 マヨネーズ バター サラダ油 じゃが芋 ホットケーキミックス 黒ゴマ	乳カッスル マツタケ しめじ トマト 人参 玉ねぎ セロリ ブロッコリー 切り干し大根 胡瓜 キャベツ 水菜 コーン	450kcal 17.3g	588kcal 22.6g
14(土)	じゃがいもの磯和え牛乳	肉味噌丼 大根サラダ 三つ葉のすまし汁	スイートポテト牛乳	あおのり 牛乳 豚肉 ひじき 鶏ささみ わかめ 豆腐 油あげ かつお節	じゃが芋 米 サラダ油 三温糖 さつま芋 ハター	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 みつば	461kcal 17.7g	590kcal 21.2g
16(月)	抹茶蒸しパン牛乳	コッパン 冬野菜シチュー オーロラサラダ オレンジ	和風おやき牛乳	豆乳 牛乳 鶏肉 ひじき ハム チーズ あおのり 鶏卵	薄力粉 三温糖 さつま芋 サラダ油 マヨネーズ 米	人参 玉ねぎ れんこん 白菜 ブロッコリー キャベツ コーン ネーブル	471kcal 17.2g	590kcal 22.0g
17(火)	黒糖蒸しラスク牛乳	ごはん 芋煮 春菊の白和え 油揚げのすまし汁	フレンチトースト牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ひじき 油あげ 鶏卵 豆乳	☆ ハター 黒砂糖 米 里芋 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 白ゴマ 食パン	人参 白ねぎ ごぼう 春菊 白菜 大根 葉ねぎ	484kcal 19.1g	570kcal 20.7g
18(水)	さつま芋の黒ゴマ和え牛乳	きのこブロッコリーパスタ ささみとレタスの和え物 セロリのコンソメスープ	おかかチーズおむすび牛乳	牛乳 ベーコン 塩昆布 鶏ささ身 ひじき かつお節 チーズ	さつま芋 黒ゴマ 三温糖 スパゲティ ハター 白ゴマ オリーブ油 じゃが芋 米	玉ねぎ まいたけ エリンギ ブロッコリー 人参 レタス もやし コーン セロリ	447kcal 16.2g	574kcal 21.3g
19(木)	日本の郷土料理ツアー【静岡県】			寒天 牛乳 鶏肉 納豆 豆乳 生揚げ ひじき かつお節 油あげ	三温糖 米 山芋 里芋 こんにゃく サラダ油 薄力粉 ハター	グレイプフルーツ 梅びしお 大葉 水菜 人参 大根 しいたけ レモン	464kcal 17.0g	590kcal 22.0g
20(金)	マヨトースト牛乳	ごはん ひろしまっこ汁 たらのみぞれあんかけ なんきんの詰め煮	レーズンココアクッキー牛乳	牛乳 たら 豚ひき肉 ひじき 油あげ ちりめんじゃこ 鶏卵	食パン マヨネーズ 押麦 米 三温糖 片栗粉 ハター 薄力粉 サラダ油	大根 葉ねぎ ゆず 南瓜 キャベツ えのき 人参 白ねぎ レーズン	478kcal 18.5g	579kcal 22.4g
21(土)	人参スティック牛乳	厚ス焼きそば 生揚げの煮物 バナナ	焼きおむすび牛乳	牛乳 豚肉 あおのり 生揚げ ひじき	焼きそば麺 サラダ油 三温糖 米 白ゴマ	キャベツ もやし 梅びしお しめじ 青梗菜 パナナ 人参	455kcal 15.9g	603kcal 20.2g
23(月)	黒ゴマ蒸しパン牛乳	わかめご飯 干草焼き 豆腐のココロサラダ 白菜の味噌汁	芋ようかん牛乳	豆乳 牛乳 わかめ 鶏卵 豚ひき肉 ひじき 豆腐 ハム 寒天	薄力粉 三温糖 黒ゴマ 米 白ゴマ サラダ油 さつま芋	南瓜 ほうれん草 玉ねぎ しいたけ 胡瓜 もやし レモン 白菜 しめじ 葉ねぎ	458kcal 16.6g	536kcal 19.6g
24(火)	きな粉ヨーグルト	お楽しみランチプレート🌲	いちごのサンタケーキ牛乳	ヨーグルト きな粉 豚ひき肉 牛乳 チーズ 鶏手羽元 ハム 鶏卵	三温糖 米 ハター サラダ油 薄力粉 卵粉 マヨネーズ じゃが芋 生クリーム 黒ゴマ	たまねぎ マツタケ トマト缶 人参 人参 ブロッコリー コーン りんご いちご	446kcal 16.7g	618kcal 22.9g
25(水)	豆乳寒天牛乳	ごはん レバニラ 胡瓜の酢の物 ねばねば汁	ベーコンポテトパン牛乳	豆乳 チーズ きな粉 牛乳 レバー 鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 納豆 ベーコン 寒天	三温糖 じゃが芋 オリーブ油 ごま油 片栗粉 白ゴマ 山芋 米 強力粉 マヨネーズ	生姜 玉ねぎ たら 人参 胡瓜 もやし キャベツ なめこ 葉ねぎ	454kcal 18.9g	575kcal 23.4g
26(木)	クッキング 年越うどん作り			あおのり 牛乳 豆腐 豚ひき肉 ひじき ハム のり もすく 油あげ	☆ ハター 米 ごま油 三温糖 片栗粉 白ゴマ うどん	人参 玉ねぎ 葉ねぎ レタス 水菜 えのき 白ねぎ	480kcal 18.8g	606kcal 21.5g
27(金)	マカロニみたらし牛乳	リクエスト献立 ひよこ・りす組	ブルーベリーパイ牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 豆乳 ゼラチン	マカロニ 三温糖 こんにゃく さつま芋 米 白ゴマ 片栗粉 パイ皮 ブルーベリージャム	人参 しいたけ ごぼう 白ねぎ みかん缶	454kcal 17.1g	587kcal 21.3g
28(土)	給食提供はありません。							

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。  
 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。

1か月平均 464kcal 17.5g 584kcal 21.7g