



12月給食献立

2024年 美木多いっちゃん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
2	月	エネルギーkcal	546	600	牛乳 たべっこベイビー	親子丼 ブロッコリーのごま和え さつまいもの味噌汁	牛乳 ふのラスク	鶏卵・鶏肉 さつまいもの味噌 味噌 牛乳	玉ねぎ・みつば ブロッコリー 人参 ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ 酒・ごま おつゆ麩・なたね油
		たんぱく質g	21.1	22.8						
		脂質g	20.2	21.1						
		塩分g	1.5	1.7						
3	火	エネルギーkcal	370	357	牛乳 サッポロポテト	かみかみライス 白身魚の西京焼き ひじき煮 すまし汁	お茶 うどんのおやき	大豆・ちりめんじゃこ ホキ・白味噌 揚げ・鶏卵 粉かつお	青のり・小松菜 ひじき・グリーンピース 人参・玉ねぎ えのき・ねぎ	米・しょうゆ・みりん なたね油・上白糖 うどん・小麦粉・めんつゆ ポン酢・ごま油
		たんぱく質g	18.8	17.2						
		脂質g	7.7	4.9						
		塩分g	1.7	1.9						
4	水	エネルギーkcal	599	650	牛乳 ビスコ	ご飯 五目豆腐 白菜のさっぱり和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 ココアクッキー	木綿豆腐 豚ミンチ 味噌 牛乳	チンゲン菜・人参 干し椎茸・白菜 コーン・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ・上白糖・酒 なたね油・片栗粉・ポン酢 じゃが芋・小麦粉 ココア・無塩バター
		たんぱく質g	18.7	19.7						
		脂質g	24.0	25.0						
		塩分g	1.5	1.7						
5	木	エネルギーkcal	424	430	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の甘辛煮 ほうれん草のツナ和え かぼちゃの味噌汁	お茶 フルーチェ ぱりんこ	豚肉 ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 大根・グリーンピース ほうれん草 かぼちゃ・ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ フルーチェ(イチゴ) ぱりんこ
		たんぱく質g	17.0	16.7						
		脂質g	10.4	8.5						
		塩分g	1.5	1.8						
6	金	エネルギーkcal	495	477	牛乳 サラダせん	ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ みかん缶	お茶 たぬきおにぎり	牛肉 コンソメ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム ブロッコリー・キャベツ パプリカ・コーン みかん缶・ねぎ	ロールパン・じゃが芋 ビーフシチュールー 和風ドレッシング・米 しょうゆ・みりん・天かす
		たんぱく質g	16.8	15.6						
		脂質g	13.2	9.1						
		塩分g	2.2	2.5						
7	土	エネルギーkcal	470	535	牛乳 ぱりんこ	チャーハン 厚揚げの味噌汁 桃ゼリー	牛乳 味しらべ ビスコ	ウインナー・チキンスープ 厚揚げ 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ ねぎ コーン 小松菜	米・しょうゆ ごま油・桃ゼリー 味しらべ ビスコ
		たんぱく質g	14.5	15.2						
		脂質g	13.7	14.1						
		塩分g	1.4	1.6						
9	月	エネルギーkcal	571	644	牛乳 たべっこベイビー	鶏そぼろ丼 大根の昆布和え わかめの味噌汁	牛乳 フライドポテト	鶏ミンチ 味噌 牛乳	玉ねぎ・ほうれん草 人参・のり 大根・塩昆布 わかめ・ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん 片栗粉・なたね油 シューストポテト・植物油
		たんぱく質g	20.3	21.9						
		脂質g	20.8	22.0						
		塩分g	1.8	2.1						
10	火	エネルギーkcal	527	596	牛乳 マリー	ご飯 メンチカツ 豆菜サラダ 湯葉のすまし汁	牛乳 杏仁豆腐	メンチカツ・大豆 ツナ 湯葉 牛乳	ケチャップ・キャベツ 小松菜・人参 玉ねぎ・みつば パイン缶・黄桃缶	米・植物油 とんかつソース ごまだれ・しょうゆ 杏仁豆腐
		たんぱく質g	17.5	18.8						
		脂質g	17.7	20.2						
		塩分g	1.3	1.7						
11	水	エネルギーkcal	527	559	牛乳 ビスコ	ご飯 牛肉のすき煮 インゲンのおかか和え もやしの味噌汁	牛乳 抹茶ちんすこう	牛肉・木綿豆腐 粉かつお 揚げ・味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ えのき・人参 インゲン・もやし ねぎ	米・糸こんにゃく・しょうゆ 上白糖・みりん 小麦粉・片栗粉 グリーンティ・なたね油
		たんぱく質g	19.3	20.7						
		脂質g	17.3	16.5						
		塩分g	1.0	1.2						
12	木	エネルギーkcal	527	556	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚の照り焼き かぼちゃサラダ えのきの味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	ホキ 味噌 牛乳 きな粉	ほうれん草・かぼちゃ ミックスベジタブル 玉ねぎ・えのき ねぎ	米・しょうゆ みりん・上白糖 酒・エッグケア ホットケーキミックス
		たんぱく質g	22.2	22.1						
		脂質g	14.9	14.7						
		塩分g	1.6	1.7						
13	金	エネルギーkcal	571	663	牛乳 サラダせん	カレーライス コーンサラダ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン オレンジ	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 和風ドレッシング 食パン・りんごジャム
		たんぱく質g	18.6	21.5						
		脂質g	17.6	17.0						
		塩分g	2.4	3.0						
14	土	エネルギーkcal	387	503	牛乳 味しらべ	五目うどん ブロッコリーのおかか和え 黄桃	牛乳 源氏パイ ハッピーターン	豚肉 かまぼこ かつお節 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ ブロッコリー 黄桃缶	うどん・しょうゆ みりん・上白糖 源氏パイ ハッピーターン
		たんぱく質g	16.0	18.5						
		脂質g	14.8	16.4						
		塩分g	1.0	1.2						
16	月	エネルギーkcal	425	431	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の香味焼き 切干大根の煮物 麩のすまし汁	お茶 たこ焼き	さば 揚げ 粉かつお	しょうが・ねぎ・カリフラワー 切干大根・人参 干し椎茸・玉ねぎ みつば・青のり	米・しょうゆ・上白糖・酒 ごま油・みりん なたね油・おつゆ麩 たこやき・とんかつソース
		たんぱく質g	18.6	17.0						
		脂質g	12.4	9.6						
		塩分g	1.5	1.8						
17	火	エネルギーkcal	538	607	牛乳 サッポロポテト	ご飯 マーボー春雨 焼売 野菜スープ	牛乳 シュガーパイ	豚肉・チキンスープ 味噌 焼売 牛乳	しょうが・たけのこ 干し椎茸・人参 ねぎ・チンゲン菜 コーン	米・春雨・なたね油・ごま油 しょうゆ・上白糖・みりん 片栗粉・パイシート グラニュー糖
		たんぱく質g	19.3	21.2						
		脂質g	18.8	20.3						
		塩分g	1.9	2.2						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
18	水	エネルギーkcal	374	388	牛乳 ビスコ	ちゃんぽんめん チンゲン菜の和え物 黄桃缶	牛乳 じゃが芋のガレット	豚肉 かまぼこ 牛乳 ツナ	玉ねぎ・もやし キャベツ・人参 ねぎ・チンゲン菜 黄桃缶・ケチャップ	中華そば 白湯ラーメンスープ しょうゆ・上白糖 じゃが芋・片栗粉
		たんぱく質g	16.8	17.8						
		脂質g	13.3	11.7						
		塩分g	2.7	3.4						
19	木	エネルギーkcal	443	462	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め インゲンの和え物 豆腐の味噌汁	牛乳 コーン蒸しパン	豚肉 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが インゲン・わかめ ねぎ・コーン	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油 ホットケーキミックス
		たんぱく質g	18.0	18.7						
		脂質g	11.8	10.9						
		塩分g	1.1	1.4						
20	金	エネルギーkcal	592	651	牛乳 サラダせん	☆お誕生日会☆ ご飯 かぼちゃコロケ ポパイサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアプリンアラモード	ツナ コンソメ 牛乳 ホイップ	ケチャップ・フロコリー ほうれん草・人参 玉ねぎ・しめじ パセリ 黄桃缶	米・かぼちゃコロケ 植物油・とんかつソース エッグケア しょうゆ・ココア プリンミックス
		たんぱく質g	15.4	16.0						
		脂質g	22.6	23.1						
		塩分g	1.5	1.9						
21	土	エネルギーkcal	468	533	牛乳 ぱりんこ	ピラフ 具だくさんスープ パイン缶	牛乳 星たべよ ラムネ	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 パイン缶	米・なたね油 じゃが芋 しょうゆ 星たべよ・ラムネ
		たんぱく質g	15.8	16.3						
		脂質g	13.6	13.1						
		塩分g	1.0	1.1						
23	月	エネルギーkcal	478	512	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 肉じゃが チンゲン菜のさっぱり和え 麩の味噌汁	牛乳 ジャムクラッカーサンド	牛肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース チンゲン菜・コーン わかめ・ねぎ	米・じゃが芋・糸こんにゃく・なたね油 しょうゆ・上白糖・みりん ボン酢・ごま油・おつゆ麩 全粒粉7ヶカ・いちごジャム
		たんぱく質g	17.8	17.6						
		脂質g	12.3	11.3						
		塩分g	1.9	2.2						
24	火	エネルギーkcal	529	579	牛乳 マリー	ご飯 白身魚のごま醤油焼き がんもの煮物 なめこの味噌汁	牛乳 プレーンクッキー	ホキ がんとどき 味噌 牛乳	ほうれん草・インゲン 人参・なめこ 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ・みりん 上白糖・ごま 小麦粉・片栗粉 マーガリン
		たんぱく質g	22.0	23.4						
		脂質g	17.9	20.0						
		塩分g	1.4	1.7						
25	水	エネルギーkcal	604	681	牛乳 ビスコ	☆クリスマス会☆ ケチャップライス 鶏の唐揚げ 大根サラダ コンソメスープ	牛乳 クリスマスケーキ	コンソメ 鶏肉 牛乳 鶏卵 ホイップ	コーン・グリーンピース ケチャップ・しょうが フロコリー・大根・人参 きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・黄桃缶・パイン缶	米・しょうゆ・みりん 片栗粉・植物油 青じそドレッシング 小麦粉・なたね油 上白糖
		たんぱく質g	20.1	23.0						
		脂質g	24.2	26.9						
		塩分g	1.9	2.5						
26	木	エネルギーkcal	456	521	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 餃子 春雨スープ	牛乳 ポップコーン	豚肉 チキンスープ 餃子 牛乳	玉ねぎ・ピーマン たけのこ わかめ にら	米・しょうゆ・上白糖 ごま油・なたね油 酒・春雨 ポップコーン
		たんぱく質g	17.1	19.3						
		脂質g	16.4	18.6						
		塩分g	1.4	1.7						
27	金	エネルギーkcal	614	672	牛乳 サラダせん	ハヤシライス カリフラワーのサラダ みかん缶	牛乳 さつま芋のバター焼き	牛肉 コンソメ ツナ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ カリフラワー みかん缶	米・なたね油・上白糖 ビーフシチュールー ハヤシブレイク・ごまだれ さつま芋・有塩バター
		たんぱく質g	18.5	19.7						
		脂質g	19.4	18.9						
		塩分g	2.1	2.5						
28	土	エネルギーkcal	209	216	牛乳 味しらべ	お弁当会	牛乳 源氏パイ ぼたぼた焼き	牛乳		源氏パイ ぼたぼた焼
		たんぱく質g	7.6	6.6						
		脂質g	11.6	11.6						
		塩分g	0.4	0.4						

☆クリスマス☆

12月25日はクリスマスメニューです。
クリスマスは、イエス・キリストという人の
誕生日のお祝いの日です。
世界中の人の幸せをお祈りする日でもあります。
みんなが生まれるずっとずっと前に、
神様の子どもとして生まれた人です。
みんなの幸せを願い、
たくさんの人を助けたとされています。
メリークリスマス！(楽しいクリスマスを！)

はしの使い方

はしにはいろいろな使い方があります。

- ・挟む (ソバを挟む)
- ・混ぜる (卵を混ぜる)
- ・切る (半分に切る)
- ・ほぐす (魚をほぐす)
- ・くるむ (のりでご飯をくるむ) などです。

子どもといっしょに
いろいろな使い方を確認しましょう。