

令和 6年 12月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (以上児・未満児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		
2	月	牛乳 ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き 切干大根の炒め煮 豆腐と麩の吸い物	レバーの 甘煮 牛乳	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 牛乳	シーチキン 卵 丸天 豆腐 わかめ 牛乳 レバー 煮干し だし昆布	米 油 砂糖 麩 蒸しパン粉 ビスケット ケチャップ	人参 玉ねぎ 切干大根 さやいんげん 小葱 しょうが 野菜ジュース	584kcal 23.4g 450kcal 20.8g	
3	火	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 春巻き ブロッコリー 味噌汁	ジャーマン ポテト チーズ	動物ビス ケット ミルク	豚挽肉 厚揚げ わかめ チーズ スキムミルク ウインナー 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 はるさめ 油 小麦粉 ごま油 マヨネーズ ビスケット じゃが芋 ソフトせんべい 春巻きの皮	人参 たけのこ 干し椎茸 にはら グリーンピース ブロッコリー 大根 小葱 パセリ	581kcal 22.2g 505kcal 18.3g	
4	水	牛乳 ビスケット	三色ごはん ほうれん草のナムル 豆腐とかまぼこの吸い物	白身魚のバ ター醤油焼き 牛乳	(手作り) 豆乳寒天 牛乳	鶏挽肉 卵 豆乳 わかめ かまぼこ 豆腐 牛乳 白身魚 寒天 だし昆布 煮干し	米 砂糖 油 ごま ごま油 マーガリン ビスケット	人参 さやいんげん ほうれん草 もやし 小葱 みかん缶 レモン汁	565kcal 23.6g 467kcal 22.7g	
5	木	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし 味噌汁	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) りんごヨー グルトケー キ 牛乳	鯖 卵 白身魚 薄揚げ 牛乳 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク 煮干し だし昆布 味噌	米 砂糖 かたくり粉 油 小麦粉 ビスケット	しょうが キャベツ きゅうり 人参 もやし なす 南瓜 玉ねぎ 小葱 りんご レモン汁	616kcal 25.7g 483kcal 18.8g	
6	金	牛乳 ビスケット	丸天うどん かき揚げ 粉ふき芋 みかん(未:みかん缶)	大豆の甘 煮 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	丸天 鶏肉 わかめ ウインナー 卵 スキムミルク 鮭フレーク 牛乳 大豆 だし昆布	うどん 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 米 ビスケット	小葱 玉ねぎ 人参 グリーンピース パセリ みかん みかん缶	575kcal 24.1g 468kcal 18.8g	
7	土	牛乳	クロquetteパン チーズ バナナ 牛乳		のりものビ スケット 牛乳	合挽肉 チーズ 卵 牛乳	パン じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 ビスケット	人参 玉ねぎ キャベツ バナナ	652kcal 22.9g 512kcal 19.8g	
9	月	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳	マルボーロ ミルク	ささ身 卵 厚揚げ 牛乳 スキムミルク 高野豆腐 煮干し だし昆布 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 マルボーロ 砂糖 ビスケット ケチャップ	キャベツ ピーマン もやし 人参 かぼちゃ 小葱	578kcal 28.7g 455kcal 23.8g	
10	火	牛乳 ビスケット	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	煮豆 牛乳	豚まん 牛乳	削り節佃煮 牛肉 豚肉 鰯すり身 卵 豆腐 牛乳 煮干し だし昆布 味噌	米 じゃが芋 砂糖 油 豚まん かたくり粉 ビスケット 金時豆	人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 小葱 糸こんにゃく	593kcal 26.6g 482kcal 19.6g	
11	水	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 白身魚のカレーニエ ッナと野菜のごま風味サラダ 鶏肉ときのこのスープ	ゆで卵 チーズ	(手作り) 野菜せん べい 牛乳	白身魚 シーチキン 鶏肉 チーズ 牛乳 卵	食パン りんごジャム 小麦粉 マーガリン ビスケット 油 カレー粉 ゴマトressing 野菜せんべい	レモン汁 きゅうり キャベツ 人参 とうもろこし 玉ねぎ しめじ エリンギ パセリ	617kcal 29.8g 465kcal 23.5g	
12	木	牛乳 ベビーせんべい	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー バナナ	湯豆腐 ミルク	(手作り) わかめおに ぎり 牛乳	豚肉 ちくわ 卵 青のり スキムミルク わかめ 牛乳 豆腐 だし昆布 味噌	うどん 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 米 ソフトせんべい	ごぼう 大根 人参 根深ねぎ ブロッコリー バナナ	642kcal 20.9g 489kcal 15.8g	
13	金	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 卵の花の炒り煮 豚汁	チンゲン菜 のソテー チーズ	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	白身魚 おから 鶏挽肉 だし昆布 豚肉 豆腐 チーズ 卵 煮干し 牛乳 味噌 ウインナー	米 砂糖 小麦粉 里芋 マーメレードジャム マーガリン ビスケット 油	しょうが 干し椎茸 人参 さやいんげん 玉ねぎ 小葱 チンゲン菜 糸こんにゃく	566kcal 27.2g 499kcal 21.9g	
14	土	生活発表会								

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (以上児・未満児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
16	月	牛乳 ビスケット	肉丼 ひじきの五目煮 青さの吸い物	さつまい の甘煮 牛乳	(手作り) 胡麻マフ ィン 牛乳	豚肉 鶏挽肉 大豆 あおさ だし昆布	ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳 卵 煮干し	米 砂糖 マーガリン さつまい	油 小麦粉 ごま ビスケット	玉ねぎ しょうが さやいんげん 人参 グリーンピース えのき茸 小葱	644kcal 26.4g 497kcal 19.0g	
17	火	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ ごまあえ 味噌汁	里芋の土 佐煮 チーズ	(手作り) スキムプ ィン ビスコ	白身魚 厚揚げ スキムル ク かつお節 煮干し 味噌	青のり チーズ ゼラチン 牛乳 だし昆布 薄揚げ	米 かたくり粉 ごま 里芋	砂糖 油 ビスコ ビスケット	しょうが 白菜 小松菜 人参 もやし 小葱 玉ねぎ	574kcal 26.7g 515kcal 24.2g	
18	水	牛乳 ベビーせ んべい	カレーライス フレンチサラダ	オニオン スープ 牛乳 スティックセ ラー	ミニクロフ ッ サン 牛乳	牛肉 スキムル ク チーズ ベーコン	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 パン カレールー	じゃが芋 さつまい ゼリー ソフトせんべ い	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ とうもろこし きゅうり レモン汁 パセリ	610kcal 24.4g 490kcal 18.8g	
19	木	牛乳 ビスケット	【ケーキ作り】 さつまいもパン 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳	動物チー ズ	ドーナツ 牛乳	魚肉ソーセ ージ 牛乳 チーズ	パン 砂糖 ビスケット	さつまい ドーナツ	バナナ		555kcal 18.0g 507kcal 19.4g	
20	金	牛乳 ベビーせ んべい	【誕生会】 チキンライス 唐揚げ マカロニサラダ ブロッコリー ウィナー 卵スープ アセロラゼリー		おとうふ屋 さんのビス ケット ミルク	鶏肉 ウィンナー わかめ 豆腐 スキムル ク だし昆布	卵 ハム 豆腐 スキムル ク 煮干し	米 ゼリー 小麦粉 砂糖 マヨネーズ かたくり粉 ケチャップ 油	小麦粉 パスタ ビスケット ソフトせんべ い	人参 マッシュルー ム キャベツ 小葱	697kcal 29.5g 566kcal 24.1g	
21	土	牛乳	フィッシュバー ガー チーズ バナナ 牛乳		野菜ス ティックビス ケット 牛乳	白身魚 チーズ 牛乳	卵 牛乳	パン 油 パン粉	マヨネーズ 小麦粉 ビスケット	キャベツ バナナ	552kcal 24.2g 463kcal 21.1g	
23	月	牛乳 ビスケット	【ランチルーム清掃】 パン(いちごジャム) ビーフシチュー みかん(未:みかん缶)		クラッカー 牛乳	牛肉 牛乳	スキムル ク	食パン じゃが芋 クッキー ビーフシチュ ールウ	いちごジャ ム 油 ビスケット	マッシュルー ム 人参 グリーンピース みかん みかん缶	597kcal 25.1g 438kcal 18.8g	
24	火	牛乳 ビスケット	【ランチルーム清掃】 焼肉丼 豆腐の吸い物 バナナ		バームクー ヘン 牛乳	牛肉 豆腐 牛乳 煮干し	豚肉 わかめ だし昆布	米 油 バームクー ヘン 焼き肉のた れ	油 ビスケット	キャベツ もやし 小葱 バナナ ピーマン	612kcal 23.8g 439kcal 16.8g	
25	水	牛乳 ビスケット	スパゲティミート ソース 中華スープ みかん(未:みかん缶)	豚肉のカー 風味炒め 牛乳	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	合挽肉 粉チーズ 牛乳	鶏肉 かつお節 豚肉	パスタ 砂糖 米 ケチャップ	油 ごま油 ビスケット カレー粉	人参 ピーマン チンゲン菜 みかん缶	595kcal 26.3g 492kcal 23.7g	
26	木	牛乳 ビスケット	【厨房清掃】 パン(二色ジャム) 南瓜のシチュー バナナ		せんべい 牛乳	鶏肉 チーズ	スキムル ク 牛乳	パン マーガリン じゃが芋 せんべい ビスケット	食パン いちごジャ ム 油 小麦粉	人参 グリーンピース バナナ	666kcal 23.4g 496kcal 17.3g	
27	金	牛乳 ベビーせ んべい	親子丼 味噌汁 みかん(未:みかん缶)		ミレービス ケット ミルク	鶏肉 厚揚げ 牛乳 煮干し 味噌	卵 わかめ スキムル ク だし昆布	米 油 ソフトせんべ い	砂糖 ビスケット	玉ねぎ 根深ねぎ 葉ねぎ 小葱 みかん みかん缶	622kcal 25.7g 454kcal 18.2g	
28	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		アスパラガ スビスケット 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセ ージ	パン ビスケット		バナナ	594kcal 22.0g 462kcal 18.5g	

<保護者様へお願いとお知らせ>

12月19日(木)クリスマスケーキ作り、23日(月)～27日(金)の間は、厨房掃除・ランチルーム清掃等の為、給食は簡易食とさせていただきます。
つきましては、上記の日程は栄養の偏りが少しありますので、ご家庭で野菜などの食品を補っていただきますようお願いいたします。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。