

12月 献立表 幼児食

2024年 12月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
2月	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃこサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎マーラーカオ ◎牛乳(pm)	豚かたロース、しらす、牛乳、液卵、コンデンスミルク	たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー	うるち米、上白糖、炒め油、サラダ油、薄力粉	エネルギー 538kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.8g 炭水化物 69.4g 塩分 2.2g
3日	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	◎牛乳(am) ◎かりんとうろToast ◎牛乳(pm)	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳	長ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、にんじん	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、食パン、黒砂糖	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.5g 脂質 21.7g 炭水化物 72.6g 塩分 2.7g
4日	わかめごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎バナナ ◎ウエハース ◎牛乳(pm)	さば、油揚げ、牛乳	切干しだいこん、にんじん、しいたけ、バナナ	うるち米、上白糖	エネルギー 525kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.5g 炭水化物 76.8g 塩分 2.5g
5日	ごはん 餃子 ほうれん草ときのこのサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎蒸し芋 ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	キャベツ、にら、ほうれん草、はたけしめじ、りょくとうもやし、にんじん	うるち米、強力粉、薄力粉、さつまいも	エネルギー 454kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.3g 炭水化物 74.4g 塩分 1.8g
6日	ごはん 肉豆腐 もやしのナムル みそ汁	◎牛乳(am) ◎お麩ラスク ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、りょくとうもやし、ほうれん草	うるち米、しらたき、上白糖、いりごま、ごま油、釜焼き釜、有塩バター	エネルギー 484kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.6g 炭水化物 61.6g 塩分 2.3g
9日	中華丼 餃子スープ みかん	◎牛乳(am) ◎あべかわマカロニ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、なると、牛乳、きな粉	はくさい、にんじん、きくらげ、たまねぎ、りょくとうもやし、だいこん、万能ねぎ、ぶなしめじ、みかん	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、かたくり粉、マカロニ	エネルギー 565kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.8g 炭水化物 88.8g 塩分 2.5g
10日	たぬきうどん ほうれん草のソテー グレープフルーツ	◎牛乳(am) ◎焼き鳥風おにぎり ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、焼きちくわ、魚肉、牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、長ねぎ、ほうれん草、エリンギ、にんじん、グレープフルーツ	うどん、天ぷら粉、炒め油、有塩バター	エネルギー 405kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.2g 炭水化物 50.5g 塩分 2.3g
11日	ごはん カレーとり天 白菜の土佐和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎バインチャーズクラッカー ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、卵、油揚げ、かつお節、牛乳、クリームチーズ	はくさい、こまつな、にんじん、パイナップル缶	うるち米、かたくり粉、薄力粉、揚げ油、上白糖	エネルギー 551kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.6g 炭水化物 69.2g 塩分 1.8g
12日	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	◎牛乳(am) ◎焼きうどん ◎牛乳(pm)	ぎんざげ、大豆水煮缶、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、豚かた肉	干しひじき、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、青ピーマン	うるち米、上白糖、炒め油、さいとも、ごま油、うどん	エネルギー 533kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.7g 炭水化物 69.3g 塩分 2.5g
13日	ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ポテトサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎スノーボールクッキー ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、コーン缶	うるち米、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、有塩バター、上白糖、薄力粉、粉糖	エネルギー 544kcal たんぱく質 17.4g 脂質 21.6g 炭水化物 77.4g 塩分 2.2g
14日	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼き釜	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
16日	ごはん しゅうまい さつまいものサラダ 豚汁	◎牛乳(am) ◎黒糖ロール ◎牛乳(pm)	ロースハム、豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	きゅうり、レタス、にんじん、だいこん	うるち米、さつまいも、板こんにやく、黒糖ロール	エネルギー 630kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.7g 炭水化物 91.3g 塩分 2.4g
17日	ごはん ミートローフ 切干大根のサラダ コンソメスープ	◎牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ缶、牛乳、コンデンスミルク	たまねぎ、コーン缶、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、レタス	うるち米、パン粉、上白糖、有塩バター、薄力粉	エネルギー 535kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.2g 炭水化物 81.4g 塩分 2.1g
18日	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 納豆 みそ汁	◎牛乳(am) ◎ピザトースト ◎牛乳(pm)	ほっけ、鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳、ウイナーソーセージ、ピザ用チーズ	れんこん、にんじん、ごぼう、青ピーマン、コーン缶	うるち米、さいとも、板こんにやく、炒め油、上白糖、食パン	エネルギー 564kcal たんぱく質 29.1g 脂質 19.1g 炭水化物 74.7g 塩分 2.9g
19日	親子丼 マカロニサラダ 白菜の昆布和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎芋もち ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、とろっとスクランブル、なると、ロースハム、牛乳	たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん、はくさい、塩昆布	うるち米、押麦、上白糖、マカロニ、いりごま、じゃがいも、かたくり粉、有塩バター	エネルギー 588kcal たんぱく質 21.8g 脂質 23.1g 炭水化物 81.7g 塩分 3.4g
20日	お楽しみ献立					
21日	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼き釜	エネルギー 524kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.6g 炭水化物 84.6g 塩分 2.5g
23日	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物 オレンジ	◎牛乳(am) ◎塩むすび ◎牛乳(pm)	豚ばら肉、なると、牛乳	にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うどん、ごま油、さつまいも、上白糖、うるち米	エネルギー 597kcal たんぱく質 18.5g 脂質 20.6g 炭水化物 91.1g 塩分 4.0g
24日	パン クリームシチュー 野菜サラダ	◎牛乳(am) ◎ロールケーキ ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、牛乳、生クリーム、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、コーン缶、レタス、きゅうり、ブロッコリー	ロールパン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、サラダ油、上白糖	エネルギー 562kcal たんぱく質 21.2g 脂質 28.8g 炭水化物 65.4g 塩分 2.1g
25日	コーンと豆のごはん 鶏肉のレモンソース チーズと野菜の和え物 コンソメスープ	◎牛乳(am) ◎ミートパイ ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳、豚ひき肉	コーン缶、えだまめ、レモン、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、上白糖、揚げ油、サラダ油、炒め油	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.8g 炭水化物 59.7g 塩分 2.9g
26日	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め こまつなのごま和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎チーズ入りチヂミ ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、青ピーマン、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、にら	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、すりごま、上新粉、薄力粉、ごま油	エネルギー 544kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.9g 炭水化物 73.1g 塩分 2.4g
27日	ごはん すき焼き風煮 スパゲッティサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎ホットケーキ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、なると、ロースハム、牛乳、豆乳、卵	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、きゅうり、レタス	うるち米、しらたき、上白糖、スナゲツティ、ホットケーキミックス、サラダ油、メーブルシロップ	エネルギー 597kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.1g 炭水化物 80.1g 塩分 2.7g
28日	カレーライス スープ	◎牛乳(am) ◎おせんべい ◎青りんごゼリー ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼き釜	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g