

がつ きゅうしよにんだてひょう  
12月 給食献立表

2024年

星ヶ丘にじ保育園

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 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	ドライカレー イタリアンサラダ 白菜スープ もも缶	564.7(451.7) 16.8(13.5) 16.6(13.3) 2.0(1.6)	米 油 砂糖 ○さつまいも○砂糖	豚ひき肉 ○牛乳	たまねぎ にんにく ヒーマン にんにく しょうが キャベツ コーン トマト はくさい しめじ もも缶(黄桃) ○粉かんでん	カレールウ ケチャップ カレー粉 ウスターソース イタリアンドレッシング 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 さつまいも ようかん	
3火	御飯 ぶりの煮つけ わかめサラダ 里いものみそ汁 洋なし缶	555.7(430.9) 23.1(17.3) 20.7(15.6) 1.7(1.3)	米 砂糖 マヨネーズ さといも ○砂糖	ぶり ちくわ 米みそ 油揚げ ○牛乳 ○ヨーグルト	しょうが にんにく えのきたけ カットわかめ 洋なし缶 ○もも缶(黄桃) ○パイン缶	かつお・昆布だし汁 酒 みりん しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ヨーグルト	クッキング ぞう組
4水	御飯 酢鶏 青菜炒め 豆腐のみそ汁 オレンジ	535.9(423.9) 18.7(14.4) 11.2(8.7) 1.5(1.2)	米 じゃがいも 片栗粉 油砂糖 ○砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐 米みそ ○牛乳	たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが こまつな コーン はくさい オレンジ ○ぶどう濃縮果汁 ○粉かんでん	酢しょうゆ ケチャップ 中華だしの素 酒 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 ぶどう ゼリー	
5木	御飯 たらの香り焼き ブロッコリーのソテー にゅうめん パイン缶	563.1(447.6) 22.3(17.1) 12.5(10.0) 2.0(1.6)	米 さつまいも 油 干しとうめん ○ホットケーキ粉	たら 油揚げ ○牛乳 ○クリームチーズ	しょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ ねぎ にんにく パイン缶	コンソメ しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 チーズ 蒸しパン	クッキング くま組
6金	食パン 鮭のキッシュ 野菜ソテー コーンチャウダー みかん	560.2(448.1) 28.3(22.7) 16.7(13.4) 1.8(1.5)	食パン じゃがいも 油 ○米○ごま油	卵 さけ 牛乳 チーズ 豆乳 ○牛乳 ○しらす干し	ほうれんそう たまねぎ にんにく キャベツ 豆乳 クリームコーン缶 みかん ○菜めしの素	食塩 カレー粉 コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 じゃこ おにぎり	
7土	切り干し大根御飯 ほうれん草のすまし汁 りんご	511.5(409.0) 17.8(14.2) 11.9(9.5) 1.6(1.3)	米 砂糖 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	にんにく ごぼう 切り干しだいこん ほうれんそう たまねぎ りんご	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
9月	ゆかり御飯 あじのみりん揚げ 酢の物 高野豆腐のみそ汁 もも缶	576.5(456.1) 24.3(19.4) 18.0(14.4) 3.1(2.5)	米 砂糖 油 片栗粉 ○パイ皮 ○グラニュー糖	あじ 高野豆腐 米みそ ○牛乳 ○粉チーズ	きゅうり みかん缶 カットわかめ チンゲンサイ もも缶(黄桃)	しそふりかけ しょうゆ みりん 酢 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 チーズ パイ	
10火	御飯 銀ひらすのマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら わかめスープ パイン缶	574.3(453.9) 25.8(19.9) 15.9(12.4) 2.2(1.8)	米 マヨネーズ ごま 砂糖 ごま油 ○焼きそばめん	銀ひらす 木綿豆腐 ○牛乳 ○豚肉(もも) ○かつお節	パセリ粉 にんにく れんこん ねぎ カットわかめ パイン缶 ○こまつな○にんにく ○あおのり	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 中華だしの素 食塩 ○お好み焼きソース ○あおのり	牛乳 スナック	牛乳 ソース 焼きそば	
11水	ロールパン カレーブルスト ザワークラウト アイントプフ オレンジ	551.3(440.1) 18.2(14.6) 20.5(16.4) 2.0(1.6)	ロールパン じゃがいも 油 砂糖 ○ホットケーキ粉	ウインナーソーセージ 大豆水煮 ○牛乳 ○無塩バター	たまねぎ にんにく キャベツ にんにく セロリ パセリ粉 オレンジ ○りんご	ケチャップ 食塩 カレー粉 酢 コンソメ ○シナモン	牛乳 スナック	牛乳 アップル クーヘン	ワールド トリップ ぞう組 くま組
12木	御飯 ホキのパン粉焼き ほうれん草のごま和え 里いものみそ汁 洋なし缶	513.4(410.4) 20.7(16.5) 8.9(7.1) 1.6(1.3)	米 パン粉 油 ごま 砂糖 さといも ○砂糖	ホキ ちくわ 米みそ ○牛乳	パセリ粉 にんにく ほうれんそう にんにく ねぎ 洋なし缶 ○みかん缶○パイン缶 ○粉かんでん	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	クッキング うさぎ組
13金	カラフル納豆丼 ゆかり和え キャベツのすまし汁 りんご	538.2(430.4) 20.4(16.3) 16.1(12.9) 1.6(1.3)	米 油 ○玄米フレーク ○マシュマロ ○コーンフレーク	鶏ひき肉 挽きわり納豆 ○牛乳 ○無塩バター	にんにく オクラ コーン 焼きのり もやし きゅうり キャベツ たまねぎ りんご	めんつゆ しそふりかけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 玄米 フレーク スナック	
14土	みそラーメン チンゲン菜のソテー みかん	504.8(403.8) 21.4(17.1) 11.1(8.8) 1.9(1.5)	ゆで中華めん ごま油 ごま ○スナック	豚肉(もも) 米みそ ○牛乳	キャベツ にんにく もやし たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ みかん	しょうゆ コンソメ 食塩 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 スナック	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
16月	わかめ御飯 さわらの西京焼き 里芋の甘酢揚げ エリンギスープ もも缶	538.5(430.8) 20.6(16.5) 14.7(11.8) 1.7(1.4)	米 砂糖 さといも 油 片栗粉 ○食パン○砂糖 ○コーンスターチ	さわら 白みそ ○牛乳 ○加糖練乳	炊き込みわかめ にんじん エリンギ たけのこ もも缶(黄桃)	酢 しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ミルク サンド	
17火	まぐろの甘辛丼(幼児) 鮭の甘辛丼(乳児) 春雨サラダ いんげんのみそ汁 パイ缶	568.2(454.5) 21.4(17.1) 16.1(12.9) 1.5(1.2)	米 片栗粉 油 砂糖 はるさめ マヨネーズ ○米粉○砂糖	まぐろ(幼児) さけ(乳児) 白みそ ○牛乳	にんじん キャベツ コーン いんげん えのきたけ パイ缶	みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 ココア ういろ	食育 まぐろの解体
18水	黒糖食パン クリームスパゲティ ひじきサラダ みかん	581.2(465.0) 23.4(18.7) 17.1(13.7) 1.8(1.4)	食パン スパゲティ じゃがいも 米粉 砂糖 ○米	鶏もも肉 牛乳 無塩バター ツナ水煮缶 ○牛乳 ○とろけるチーズ ○ベーコン	たまねぎ にんじん トマト ひじき きゅうり レモン果汁 みかん ○たまねぎ	コンソメ 食塩 こしょう しょうゆ ○ケチャップ	牛乳 スナック	牛乳 ライスビザ	
19木	御飯 豚肉と野菜の大和煮 もやしの中華和え 麩のすまし汁 りんご	558.0(446.3) 18.8(15.0) 16.8(13.4) 1.7(1.4)	米 さつまいも 砂糖 ごま油 焼ふ ○ホットケーキ粉○油	豚肉(もも) ○牛乳 ○木綿豆腐 ○無塩バター	だいこん にんじん もやし きゅうり はくさい りんご ○レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 レモン ドーナツ	
20金	御飯 さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 吉野汁 洋なし缶	581.0(464.7) 24.9(19.9) 16.9(13.5) 1.9(1.5)	米 砂糖 板こんにゃく 片栗粉 ○米粉 ○砂糖○ごま油	さば ゆであずき ○牛乳 ○豚ひき肉 ○しらす干し	かぼちゃ にんじん しめじ あさつき 洋なし缶 ○コーン○にら	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
21土	ピピンパ 中華スープ もも缶	510.5(408.4) 16.5(13.2) 11.5(9.2) 1.7(1.3)	米 砂糖 ごま油 ○スナック	豚ひき肉 白みそ ○牛乳	にんじん もやし こまつな コーン ねぎ にんにく しょうが 黒きくらげ たまねぎ もも缶	みりん しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
23月	御飯 銀ひらすの照り焼き うの花 糸昆布のみそ汁 パイ缶	563.9(445.3) 22.1(16.9) 13.9(10.8) 2.2(1.8)	米 砂糖 板こんにゃく 油 ○クラッカー	銀ひらす おから さつま揚げ 白みそ ○牛乳	しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう 干しいたけ 糸昆布 みつば ごぼう パイ缶 ○ブルーベリージャム	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 クラッカー サンド	
24火	クリスマスパン から揚げ スイートポテトサラダ かぼちゃのポタージュ ゼリー	581.9(447.1) 23.3(18.1) 24.2(18.6) 1.4(1.1)	パン 片栗粉 油 さつまいも マヨネーズ ゼリー ○カステラ○砂糖	鶏もも肉 牛乳 ハム 牛乳 ○牛乳 ○生クリーム	にんにく しょうが きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ粉 ○もも缶(黄桃)○いちご	しょうゆ 食塩 コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 クリスマス ケーキ	クリスマス会 お誕生日会
25水	春雨丼 ちくわ磯辺焼き かき玉スープ りんご	545.0(432.2) 19.6(15.6) 16.5(12.9) 1.7(1.4)	米 はるさめ 油 片栗粉 ごま油 米粉 ○砂糖	豚ひき肉 ちくわ 卵 ○牛乳○豆乳	はくさい にんじん しょうが たまねぎ コーン 干しいたけ あおりのり あさつき ねぎ りんご ○粉かんでん	中華だしの素 しょうゆ 食塩 ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 豆乳 ココア プリン	
26木	御飯 キャベツバーグ ブロッコリーサラダ かぶのスープ 洋なし缶	562.5(450.0) 20.2(16.2) 13.7(10.9) 0.9(0.7)	米 片栗粉 砂糖 油 ○米	豚ひき肉 ○牛乳 ○まぐろ味付缶	たまねぎ キャベツ にんじん かぶ かぶ葉 ブロッコリー コーン 洋なし缶	ケチャップ こしょう 酢 コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 まぐろ フレーク おにぎり	
27金	御飯 鮭のさっぱりソース コロコロサラダ 白ごまとたんす もも缶	563.6(450.9) 22.1(17.7) 19.0(15.2) 1.4(1.1)	米 砂糖 さつまいも ねりごま ごま ○食パン ○グラニュー糖	さけ 鶏ひき肉 白みそ ○牛乳 ○無塩バター	きゅうり にんじん はくさい もやし ねぎ しょうが もも缶(黄桃)	しょうゆ 酢 イタリアンドレッシング 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ラスク	
28土	あんかけうどん ほうれん草のおかか和 え オレンジ	515.6(412.4) 19.8(15.9) 8.7(7.0) 4.7(3.7)	干しうどん 片栗粉 油 砂糖 ○スナック	鶏もも肉 かつお節 ○牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ほうれんそう だいこん オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 スナック	牛乳 スナック	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますのでご了承下さい

●何かお気づきの点がございましたら担任にお伝え下さい

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せて園で精米しています 基本的に水曜日和金曜日は七分づきにしています

☆12月11日(水)はぞう組とくま組のワールドトリップの活動にちなみ、ドイツ料理のカリーブルスト(ウインナーの炒め物)

ザワークラウト(キャベツサラダ) アイントプフ(豆スープ)が給食に、アップルクーヘン(りんごケーキ)おやつに出ます

