



12月の献立表



<旬の食材>
大根、れんこん、ごぼう、白菜
りんご、さつまいも、南瓜



<今月のお楽しみ給食>
12月25日(水)

令和6年
12月 蒔田ひまわり保育園

日付	0~2歳児 午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な材料 (◆はおやつに含まれるもの)				1日の栄養価 (乳児)		1日の栄養価 (幼児)	
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくなるもの	その他	E	kcal	E	kcal
2	16	月	クラッカー 牛乳	麦ごはん、里芋としめじの味噌汁 あじの甘酢ダレ 青菜の納豆和え、りんご、麦茶	ベジクッキー 牛乳	アジ、納豆、味噌 ◆牛乳	米、押麦、里芋、片栗粉 サラダ油、砂糖 ◆バター、◆小麦粉	しめじ、小松菜、人参、りんご 生姜、◆ほうれん草	昆布かつおだし、酒 酢、醤油、麦茶	E 538 kcal P 20.7 g F 18.2 g NaCl 1.1 g	E 598 kcal P 23.6 g F 18.9 g NaCl 1.2 g
3	17	火	マンナビスケット 牛乳	ごはん、玉ねぎとじゃがいもの味噌汁 たこ焼き風から揚げ フレンチサラダ、いちごヨーグルト、麦茶	スモアサンド 牛乳	鶏肉、かつお節、味噌 ヨーグルト、スキムミルク ◆牛乳	米、じゃがいも、砂糖、マヨドレ 小麦粉、片栗粉、サラダ油 ◆クラッカー、◆マシュマロ	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、胡瓜 人参、生姜、にんにく、いちごジャム	昆布かつおだし、酢、食塩 ウスターソース 中濃ソース、麦茶	E 529 kcal P 20.8 g F 17.9 g NaCl 1.1 g	E 617 kcal P 24.2 g F 20.5 g NaCl 1.3 g
4	18	水	マンナウエハース 牛乳	ごはん、なめこ豆腐の味噌汁 さばのバター醤油焼き 切干大根の和風マヨ和え、オレンジ、麦茶	ハッシュドポテト ジョア (マスカット)	豆腐、サバ、かつお節 味噌、◆ジョア (マスカット)	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、バター マヨドレ、◆じゃがいも、◆片栗粉	なめこ、切干大根、小松菜、人参 オレンジ、◆パセリ	昆布かつおだし 醤油、みりん、酒、麦茶 ◆食塩、◆ケチャップ	E 509 kcal P 18.0 g F 16.7 g NaCl 1.2 g	E 568 kcal P 20.5 g F 17.1 g NaCl 1.4 g
5	19	木	クラッカー 牛乳	食パン、白菜と人参のスープ ポークチャップ ブロッコリーのソテー、バナナ、麦茶	鶏ごぼうおにぎり 牛乳	豚肉、◆鶏肉、◆牛乳	食パン、片栗粉、サラダ油、砂糖 じゃがいも、◆米	白菜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー パセリ、バナナ、◆ごぼう	ガラスープ、食塩、酒 醤油、ケチャップ 中濃ソース、麦茶 ◆みりん	E 475 kcal P 19.4 g F 13.8 g NaCl 1.5 g	E 529 kcal P 21.8 g F 13.5 g NaCl 1.8 g
6	20	金	マンナビスケット 牛乳	ごはん、お麩とほうれん草のすまし汁 厚揚げの肉みそとろみ野菜炒め 南瓜の煮物、黄桃缶、麦茶	シュガーパイ 牛乳	豚肉、厚揚げ、味噌 ◆牛乳	米、麩、ごま油、砂糖、片栗粉 ◆パイシート、◆グラニュー糖	ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、人参 しめじ、南瓜、生姜、にんにく、黄桃缶	昆布かつおだし、食塩 醤油、酒、みりん、麦茶	E 529 kcal P 16.8 g F 16.8 g NaCl 1.2 g	E 587 kcal P 18.4 g F 17.7 g NaCl 1.4 g
7	21	土	マンナウエハース 牛乳	チキンライス、キャベツとウィンナーのスープ マカロニサラダ、ゼリー、麦茶	お麩のラスク 牛乳	鶏肉、ウィンナー ◆きな粉、◆牛乳	米、サラダ油、マカロニ、マヨドレ ゼリーの素、◆麩、◆砂糖 ◆バター	玉ねぎ、人参、キャベツ、胡瓜、パセリ	ケチャップ、中濃ソース 食塩、ガラスープ 麦茶	E 546 kcal P 17.2 g F 20.7 g NaCl 1.0 g	E 612 kcal P 19.1 g F 22.2 g NaCl 1.2 g
9	23	月	クラッカー 牛乳	ごはん、ごぼうと南瓜の味噌汁 ほっけのみりん漬け焼き 高野豆腐の煮物、オレンジ、麦茶	雪だるまクッキー 牛乳	ホッケ、高野豆腐 味噌、◆きな粉、◆牛乳	米、砂糖、◆粉糖 ◆小麦粉、◆サラダ油	ごぼう、南瓜、玉ねぎ、人参 グリーンピース、オレンジ	昆布かつおだし、みりん 醤油、酒、麦茶 ◆ココア	E 540 kcal P 20.5 g F 17.2 g NaCl 1.1 g	E 601 kcal P 23.6 g F 17.5 g NaCl 1.2 g
10	24	火	マンナビスケット 牛乳	キーマカレー、ほうれん草と人参のスープ じゃがバター、バナナ、麦茶	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚肉、牛乳 ◆ヨーグルト、◆スキムミルク	米、サラダ油、小麦粉、バター、砂糖 じゃがいも	玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草 にんにく、生姜、パセリ、バナナ	カレー粉、ガラスープ ケチャップ、食塩 ウスターソース、麦茶 ◆ベーキングパウダー	E 571 kcal P 18.6 g F 16.2 g NaCl 1.2 g	E 638 kcal P 20.5 g F 17.1 g NaCl 1.4 g
11		水	マンナウエハース 牛乳	ブルコギ丼、春雨スープ キャベツの中華サラダ、ゼリー、麦茶	かぼちゃスコーン ジョア	豚肉、ささみフレーク、味噌 ◆牛乳、◆ジョア	米、砂糖、ごま油、春雨 マスカットゼリー ◆バター、◆小麦粉	玉ねぎ、パプリカ、にら、チンゲン菜 キャベツ、人参、◆南瓜	醤油、みりん、酒 ガラスープ、食塩、酢 麦茶 ◆ベーキングパウダー	E 525 kcal P 17.1 g F 11.3 g NaCl 1.3 g	E 576 kcal P 19.1 g F 9.8 g NaCl 1.6 g
12	26	木	クラッカー 牛乳	ごはん、大根とわかめの味噌汁 鶏肉のつくね焼き 小松菜のれんこん入り和え物、りんご、麦茶	しらす入りいもち 牛乳	味噌、鶏肉、豆腐、ちくわ ◆しらす、◆牛乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ◆じゃがいも、◆サラダ油	大根、わかめ、玉ねぎ、小松菜、生姜 もやし、れんこん、人参、りんご	昆布かつおだし、醤油 みりん、酒、酢、食塩 麦茶	E 460 kcal P 19.1 g F 13.1 g NaCl 1.6 g	E 498 kcal P 21.2 g F 12.5 g NaCl 1.8 g
13		金	マンナビスケット 牛乳	ウィンナーの和風パスタ、さつまいもとかぶのスープ ツナマヨコールスロー、バナナ、麦茶	おかか焼きおにぎり カリカリ小魚 牛乳	ウィンナー、ツナ ◆かつお節、◆食べる煮干し ◆牛乳	スパゲティー、サラダ油、バター 砂糖、さつまいも、マヨドレ、◆米	玉ねぎ、ほうれん草、人参、かぶ にんにく、キャベツ、パプリカ、バナナ	かつおだし、食塩 醤油、みりん、酢 ガラスープ、麦茶	E 505 kcal P 16.1 g F 12.9 g NaCl 1.4 g	E 552 kcal P 17.3 g F 13.0 g NaCl 1.6 g
	27	金	マンナビスケット 牛乳	年越しうどん ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶、麦茶	かぼちゃソフトクッキー 牛乳	鶏肉、油揚げ、かつお節 ◆豆乳、◆牛乳	うどん、砂糖 ◆小麦粉、◆バター	白菜、大根、人参、ブロッコリー キャベツ、黄桃缶、◆南瓜	昆布かつおだし 醤油、食塩、麦茶 ◆ベーキングパウダー	E 469 kcal P 17.8 g F 15.9 g NaCl 1.6 g	E 514 kcal P 19.8 g F 16.5 g NaCl 1.8 g
14	28	土	マンナウエハース 牛乳	鶏肉のねぎ塩丼、白菜と大根のスープ 厚揚げの甘辛煮、バナナ、麦茶	味噌蒸しパン 牛乳	鶏肉、厚揚げ ◆味噌、◆牛乳	米、サラダ油、ごま油、砂糖 ◆小麦粉	玉ねぎ、長ねぎ、人参、白菜、大根 小松菜、バナナ	食塩、ガラスープ 醤油、みりん、酒 麦茶 ◆ベーキングパウダー	E 523 kcal P 18.6 g F 17.2 g NaCl 1.3 g	E 588 kcal P 20.9 g F 17.8 g NaCl 1.5 g
お 献 立 し み	25	水	マンナウエハース 牛乳	☆クリスマス☆ ピラフ、人参ポタージュ ローストチキン クリスマスマッシュポテト、ゼリー、麦茶	いちごのショートケーキ 牛乳	牛乳、スキムミルク、鶏肉 ◆豆乳、◆生クリーム	米、バター、砂糖、じゃがいも ゼリーの素、◆小麦粉、◆サラダ油	玉ねぎ、ピーマン、人参、生姜 ブロッコリー、にんにく、◆いちご ◆いちごジャム、◆りんごジュース	ガラスープ、食塩、酒 チキンブイヨン、醤油 みりん、麦茶 ◆ベーキングパウダー	E 647 kcal P 20.6 g F 23.7 g NaCl 1.3 g	E 744 kcal P 24.1 g F 26.5 g NaCl 1.6 g

※りんごと梨のときは、完了期までは加熱して提供いたします。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。

※献立には卵・エビ・カニ・ごま(ごま油可)・とうもろこし(コーンスターチ・加工でんぷん可)・落花生は使用していません。