

# 令和6年12月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
2	月	飲むヨーグルト	ご飯 麻婆白菜 カリフラワーとコーンのナムル さつまいもと油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	焼きそば 牛乳	ぶたひき肉 淡色辛みそ 油揚げ 鶏ひき肉 普通牛乳	精白米 はるさめ 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 さつまいも 中華めん	はくさい 青ねぎ しょうが にんにく カリフラワー ブロッコリー コーン缶詰粒 りんじん たまねぎ りんご りょくとうもやし トマト ケチャップ あおのり	乳児：503 幼児：565
3	火	牛乳	ご飯 タラのポテト焼き れんこんと厚揚げのカレーチ ーズ焼き 小松菜と大根の味噌汁 バナナ 麦茶	うめツナおに ぎり 麦茶	たら 生揚げ パルメザンチーズ ぶたばら 淡色辛みそ まぐろ油漬 缶詰	精白米 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 調合油	れんこん にんじん グリンピース こまつな ぶなしめじ だいこん バナナ 梅びしお	乳児：475 幼児：533
4	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	食パン ポークチャップ コールスローサラダ かぼちゃポタージュ オレンジ 麦茶	ニラチヂミ 飲むヨーグルト	ぶたロース 普通牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 ドリンクヨーグルト	食パン 薄力粉 調合油 マヨネーズ ごま油	たまねぎ ぶなしめじ トマト ケチャップ キャベツ にんじん コーン缶詰粒 くりかぼちゃ パセリ オレンジ いら えのきたけ	乳児：499 幼児：585
5	木	牛乳	ご飯 サバの香味焼き ごぼうとひじきのみそきんぴら 白菜と豆腐の清汁 バナナ 麦茶	菜飯おかかお にぎり 麦茶	サバ 鶏ひき肉 淡色辛みそ 木綿豆腐 削り節	精白米 いらごま ごま油 調合油 三温糖	長ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん 乾ひじきはくさい えのきたけ バナナ こまつな	乳児：468 幼児：524
6	金	飲むヨーグルト	きつねうどん かぼちゃの甘煮 ささみともやしのゆかり和え りんご 麦茶	チーズクラッ カー 牛乳	油揚げ 蒸しかまぼこ 若鶏ささ身 鶏卵 パルメザンチーズ 普通牛乳	ゆでうどん 三温糖 有塩バター 調合油 いらごま 無塩バター	ほうれんそう にんじん くりかぼちゃ りょくとうもやし キャベツ 梅びしお りんご	乳児：469 幼児：522
7	土	牛乳	ご飯 鶏とじゃがいもの照り焼き 白菜とえのきの海苔ポン酢和え お麩・大根・ほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	若鶏もも 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 片栗粉 調合油 焼きふ	はくさい にんじん えのきたけ 焼きのり ほうれんそう だいこん バナナ	乳児：445 幼児：495
9	月	飲むヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン チンゲン菜とかぶのツナお かか和え けんちん汁 りんご 麦茶	ブルーベリ ーマフィン 牛乳	若鶏もも プレーンヨーグルト かつお油漬 缶詰 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 こんにゃく 無塩バター 三温糖	たまねぎ にんにく チンゲンサイ かぶ にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ りんご ブルーベリー	乳児：528 幼児：596
10	火	牛乳	ご飯 カレイのお好み焼き風 白菜と小松菜の納豆和え 鶏ともやしの味噌汁 バナナ 麦茶	にんじん塩こ んぶバターお にぎり 麦茶	マガレイ 削り節 納豆 若鶏もも 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 調合油 いらごま 無塩バター	トマトケチャップ あおのり はくさい こまつな にんじん りょくとうもやし ましたけ 青ねぎ バナナ 塩昆布	乳児：458 幼児：511
11	水	食パン 麦茶	ツナのとマトクリームパスタ 大根と鶏肉の煮物 かに卵スープ オレンジ 麦茶	スイートアッ プルパイ 飲むヨーグルト	普通牛乳 まぐろ油漬 缶詰 生クリーム パルメザンチーズ 若鶏もも かにかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 ドリンクヨーグルト	スパゲティ 有塩バター 三温糖 ごま油 ぎょうざの皮 さつまいも 砂糖 無塩バター	たまねぎ ほんしめじ ホールトマト ブロッコリー だいこん しょうが こまつな オレンジ りんごジャム	乳児：502 幼児：587
12	木	牛乳	ご飯 サケのフライ ほうれん草とじゃがいものソ テー もずくとキャベツのスープ バナナ 麦茶	わかめチー ズ おにぎり 麦茶	サケ 鶏卵 淡色辛みそ プロセスチーズ	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 三温糖 いらごま じゃがいも オリーブ油 ごま油	ほうれんそう たまねぎ にんじん もずく キャベツ えのきたけ バナナ カットわかめ	乳児：498 幼児：562
13	金	飲むヨーグルト	ご飯 麻婆白菜 カリフラワーとコーンのナムル さつまいもと油揚げの味噌汁 りんご 麦茶	かぼちゃよう かん 牛乳	ぶたひき肉 淡色辛みそ 油揚げ 普通牛乳	精白米 はるさめ 三温糖 片栗粉 調合油 ごま油 さつまいも	はくさい 青ねぎ しょうが にんにく カリフラワー ブロッコリー コーン缶詰粒 にんじん たまねぎ りんご くりかぼちゃ 粉寒天	乳児：444 幼児：491
14	土	牛乳	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め マカロニサラダ 里芋・なめこ・わかめの味噌汁 バナナ	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたもも まぐろ油漬 缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 マカロニ マヨネーズ さといも	キャベツ 長ねぎ りょくとうもやし にんじん 青ねぎ きゅうり たまねぎ コーン 缶詰粒 なめこ カットわかめ バナナ	乳児：527 幼児：597
16	月	飲むヨーグルト	食パン ポークチャップ コールスローサラダ かぼちゃポタージュ りんご 麦茶	みそ蒸しパン 牛乳	ぶたロース 普通牛乳 鶏卵 淡色辛みそ	食パン 薄力粉 調合油 マヨネーズ 砂糖 無塩バター	たまねぎ ぶなしめじ トマト ケチャップ キャベツ にんじん コーン缶詰粒 くりかぼちゃ パセリ りんご	乳児：551 幼児：625
17	火	牛乳	ご飯 タラのポテト焼き れんこんと厚揚げのカレーチ ーズ焼き 小松菜と大根の味噌汁 バナナ 麦茶	コーンとりそ ぼろおにぎり 麦茶	たら 生揚げ パルメザンチーズ ぶたばら 淡色辛みそ 鶏ひき肉	精白米 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 調合油 ごま油	れんこん にんじん グリンピース こまつな ぶなしめじ だいこん バナナ スイートコーン	乳児：486 幼児：547

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

18	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	きつねうどん かぼちゃの甘煮 ささみともやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	ジャムバター サンド 飲むヨーグルト	油揚げ 蒸しかまぼこ 若鶏ささ身 ドリンク ヨーグルト	ゆでうどん 三温糖 有塩バター 調合油 いらごま 食パン	ほうれんそう にんじん くりかぼちゃ りょくとうもやし キャベツ 梅びしお オレンジ いちごジャム	乳児：425 幼児：492
19	木	牛乳	ご飯 サバの香味焼き ごぼうとひじきのみそきんぴら 白菜と豆腐の清汁 バナナ 麦茶	のりたらおにぎり 麦茶	サバ 鶏ひき肉 淡色辛みそ 木綿豆腐 たらこ	精白米 いらごま ごま油 調合油 三温糖	長ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん 乾ひじきはくさい えのきたけ パナナ あおのり	乳児：476 幼児：534
20	金	飲むヨーグルト	ターメリック風ライス ※ チキンカレー チャナカチュンバル ベーコンとキャベツの卵スープ キウイフルーツ 麦茶	りんごゼリー ぶどうジュース	鶏もも 大豆水煮缶詰 鶏卵 ベーコン ゼラチン	精白米 無塩バター 調合油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 いらごま ごま油	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり 赤たまねぎ スイートコーン レモン キャベツ キウイフルーツ りんごジュース みかん缶詰 ぶどうジュース	乳児：519 幼児：585
21	土	牛乳	ご飯 鶏とじゃがいもの照り焼き 白菜とえのきの海苔ポン酢和え お麩・大根・ほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 片栗粉 調合油 焼きふ	はくさい にんじん えのきたけ 焼きのり ほうれんそう だいこんの葉 パナナ	乳児：445 幼児：495
23	月	飲むヨーグルト	ご飯 サケのフライ ほうれん草とじゃがいものソテー もずくとキャベツのスープ りんご 麦茶	きなこおにぎり 牛乳	サケ 鶏卵 淡色辛みそ きな粉 普通牛乳	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 三温糖 いらごま じゃがいも オリーブ油 ごま油	ほうれんそう たまねぎ にんじん もずく キャベツ えのきたけ りんご	乳児：561 幼児：637
24	火	牛乳	ウインナーピラフ 鶏のから揚げ クリスマスポテトサラダ かぶとマカロニのスープ バナナ 麦茶	さつまいも 松ぼっくり 麦茶	ウインナーソーセージ 若鶏もも 普通牛乳	精白米 調合油 無塩バター 薄力粉 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 マカロニ さつまいも 有塩バター 砂糖 粉糖 コーンフレーク	にんじん たまねぎ しょうが ブロッコリー コーン缶詰 クリーム かぶ はくさい ぶなしめじ パナナ	乳児：529 幼児：611
25	水	食パン 麦茶	ツナのとマトクリームパスタ 大根と鶏肉の煮物 かに卵スープ オレンジ 麦茶	スティックパン 飲むヨーグルト	普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 生クリーム パルメザンチーズ 若鶏もも かにかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 ドリンクヨーグルト	スパゲティ 有塩バター 三温糖 ごま油 スティックパン	たまねぎ ほんしめじ ホールトマト ブロッコリー だいこん しょうが こまつな オレンジ	乳児：571 幼児：674
26	木	牛乳	ご飯 タンドリーチキン チンゲン菜とかぶのツナおかか 和え けんちん汁 バナナ 麦茶	しらすと卵のおにぎり 麦茶	若鶏もも プレーンヨーグルト かつお油漬缶詰 かつお節 木綿豆腐 鶏卵 しらす干し	精白米 調合油 ごま油 こんにゃく	たまねぎ にんにく チンゲンサイ かぶ にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ パナナ しその葉	乳児：481 幼児：540
27	金	飲むヨーグルト	ご飯 カレイのお好み焼き風 白菜と小松菜の納豆和え 鶏ともやしの味噌汁 りんご 麦茶	にんじんのスコーン 牛乳	マガレイ 削り節 納豆 若鶏もも 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 調合油 いらごま 無塩バター	トマトケチャップ あおのり はくさい こまつな にんじん りょくとうもやし ましたけ 青ねぎ りんご	乳児：471 幼児：525
28	土	牛乳	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め マカロニサラダ 里芋・なめこ・わかめの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたもも まぐろ油漬缶詰 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 ごま油 マカロニ マヨネーズ さといも	キャベツ 長ねぎ りょくとうもやし にんじん 青ねぎ きゅうり たまねぎ コーン 缶詰粒 なめこ カットわかめ パナナ	乳児：527 幼児：597

※世界の料理 国：インド  料理名：ターメリック風ライス、チキンカレー、チャナカチュンバル

インド料理は一般的にたくさんのスパイスを使うことを特徴としています。保育園ではターメリックの代わりにカレー粉を使用し、ターメリック風ライスにしました。チャナカチュンバルの「チャナ」はインドの言葉でひよこ豆を意味し、「カチュンバル」は野菜を刻んでスパイスで和えたサラダのことをいいます。保育園ではひよこ豆の代わりに蒸し大豆を使用し、刻んだパプリカなどの野菜をレモン汁で味付けし、さっぱりとしたサラダにしました。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	494	20.7	16.9
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	560	23.2	19.0
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19