



12月献立予定表



2024年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
2	月	ごはん 豆腐とツナの照り焼き れんこんサラダ みそ汁	牛乳 バナナケーキ	米、■ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、★■卵不使用マヨネーズ、小麦粉、油、★パン粉、すりごま、片栗粉	牛乳、■木綿豆腐、■ツナ油漬、みそ、ヨーグルト(無糖)、ひじき	オレンジ、キャベツ、バナナ、だいこん、たまねぎ、こまつな、れんこん、にんじん	牛乳
3	火	■カレー南蛮 ひじきのナムル キウイフルーツ	麦茶 しらすおにぎり	ゆでうどん、米、片栗粉、ごま油、ごま、油	鶏もも肉、★なると、■油揚げ、しらす干し、ひじき	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
4	水	☆もも組職員イチオシ☆ ごはん おかか唐揚げ ごま酢和え	牛乳 焼きそば	米、■★焼きそばめん、砂糖、油、片栗粉、すりごま、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、■絹ごし豆腐、豚肉(肩)、■ツナ油漬、みそ、かつお節、生わかめ	キャベツ、たまねぎ、バナナ、みかん缶、にんじん、パイン缶	牛乳
5	木	■麻婆豆腐丼 パンサンサー たまごスープ バナナ	牛乳 ピザトースト	米、食パン、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、■絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎卵、とろけるチーズ、◎錦糸卵、赤みそ、★ハム、★ウイン	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、チンゲンサイ、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳
6	金	ごはん 金目鯛煮つけ お浸し 豚汁	牛乳 やきいも	さつまいも、米、さといも、砂糖	牛乳、きんめだい、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	みかん、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
7	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖、★焼いふ、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、■焼き豆腐、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	牛乳
9	月	ごはん ひじき入り肉団子 きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 あげばん	米、■ロールパン、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、みそ、■油揚げ、生わかめ、ひじき	はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しらたき、しょうが	牛乳
10	火	■冬のカレーライス コールスローサラダ りんご	牛乳 ◎カステラ	米、じゃがいも、★■卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、カリフラワー、だいこん、コーン缶	カルシウム
11	水	ロールパン ■クリームシチュー ツナサラダ ヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	■ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、油	ヨーグルト(明治)、牛乳、鶏もも肉、■ツナ油漬、炊き込みわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶	牛乳
12	木	ごはん ■ごぼうハンバーグ ブロッコリーおかかあえ みそ汁	牛乳 アメリカンドッグボール	米、■ホットケーキ粉、油、★パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、★ウインナー、みそ、■油揚げ、生わかめ、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが	牛乳
13	金	ごはん 幼児：ししゃものフライ 乳児：鰯のフライ 納豆和え	■にゅうめん	米、干しそうめん、★パン粉、油、小麦粉	ししゃも、鶏もも肉、■挽きわり納豆、みそ、◎卵、かつお節、さわら	キウイフルーツ、ほうれんそう、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳
14	土	 生活発表会					
16	月	ごはん バナナ 鶏肉のバーベキューソース 大根の煮物 みそ汁	牛乳 ■肉まん	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、★さつま揚げ、みそ、生わかめ、こんぶ(煮物用)	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく	牛乳

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。
■は大豆成分含有の献立です。（醤油・味噌・大豆油除く）

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ		
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの			
17	火	■煮込みうどん ■フライドポテト ミニゼリー	麦茶 ■カレーピラフ	ゆでうどん、米、油	鶏もも肉、豚ひき肉、★なると、■油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ、グリーンピース（冷凍）	カルシウム		
18	水	☆りんご組お楽しみ献立☆ ごはん さばの煮付け シルバーサラダ	みそ汁 バナナヨーグルト お子さまビール	米、砂糖、★■卵不使用マヨネーズ、はるさめ	ヨーグルト（無糖）、さば、乳酸菌飲料（希釈用）、みそ	バナナ、かぶ、みかん缶、きゅうり、かぶ・葉、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳		
19	木	ごはん 干草焼き ブロッコリー中華和えのっぺい汁	キウイフルーツ きな粉トースト	米、食パン、さといも、砂糖、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、★なると、■きな粉	ブロッコリー、キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ	麦茶（歯科検診のため）		
20	金	ごはん ■かぼちゃコロッケ 切干大根煮 みそ汁	牛乳 ■お好み焼き	米、小麦粉、★パン粉、やまといも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、◎卵、みそ、■油揚げ、生わかめ、あおのり	みかん、かぼちゃ、にんじん、はくさい、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳		
21	土	■中華丼 ■わかめスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉（肩ロース）、★なると、生わかめ	バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、だけのこ（ゆで）、にんじん、コーン缶	牛乳		
23	月	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 グリーン蒸しパン	米、■ホットケーキ粉、★■卵不使用マヨネーズ、マカロニ、★パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、■木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、■油揚げ、生わかめ	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、コーン缶	牛乳		
24	火	■トナカイランチ ブロッコリー ■チキンのトマト煮 ■クリスマスデザート	牛乳 ◎デコレーションケーキ （いちご組：ホイップなし）	米、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、★ウインナー、■ホイップクリーム、焼きのり	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、いちご、セロリ	カルシウム		
25	水	ごはん たらの磯辺揚げ ひじき煮 みそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	米、■ロールパン、いちごジャム・低糖度、小麦粉・油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、■絹ごし豆腐、みそ、■油揚げ、ひじき、あおのり	バナナ、こまつな、にんじん	牛乳		
26	木	ごはん すき焼き風煮物 かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、■ホットケーキ粉、★■卵不使用マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉（肩ロース）、■絹ごし豆腐、■焼き豆腐、★ハム、みそ、■油揚げ、生わかめ	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ（冷凍）、だいこん、きゅうり、にんじん、しらたき、ねぎ、しゅんぎく、しいたけ	牛乳		
27	金	■みそラーメン 白いんげん豆甘煮 キウイフルーツ	麦茶 さくらおにぎり	★ゆで中華めん、米、砂糖、油	豚ひき肉、いんげんまめ（乾）、★なると	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳		
28	土	親子丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖、★焼いふ、片栗粉	牛乳、◎卵、鶏もも肉、みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、グリーンピース（冷凍）	牛乳		
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー		507 kcal		鉄		2 mg	
		たんぱく質		19.2 g		カルシウム		199 mg	
		脂質		15.7 g		ビタミンC		35 mg	
		塩分		2.1 g		食物繊維		4.2 g	

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。