

献立表

2024年12月

持田保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	御飯,ポークチャップ,三色サラダ,野菜スープ,オレンジ	牛乳、/サブレ、/米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ、油、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳, ◎サブレ, 牛乳, ホットケーキ	594 (587) 23.3 (21.7) 21.0 (22.3) 3.7 (2.9)
03火	カレーうどん,大根とツナの和え物,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、なると、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレーパウダー、しょうゆ、みりん、中華ソース、片栗粉、/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、こしょう、/バナナ、/牛乳、/サンドイッチパン、ツナ水煮缶、きゅうり、マヨネーズ、	◎ヨーグルト, ◎せんべい, 牛乳, ツナサンド	484 (407) 18.5 (14.6) 20.7 (14.4) 4.7 (3.6)
04水	御飯,かじきの竜田揚げ,切り干し大根の煮付け,すまし汁(はくさい・えのき),みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、砂糖、本みりん、しょうゆ、/はくさい、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/みかん、/牛乳、/さつまいも、油、砂糖、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, フライドポテト(さつま芋)	581 (533) 20.9 (18.3) 18.8 (17.0) 3.5 (3.0)
05木	御飯,マーボー豆腐,春雨サラダ,わかめスープ,オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/カットわかめ、キャベツ、にんじん、水、中華だし、食塩、/オレンジ、/牛乳、/プリン、/しょうゆせんべい、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, プリン, せんべい	640 (588) 24.7 (22.6) 20.8 (18.9) 2.7 (2.2)
06金	御飯,タンドリーチキン,キャベツのツナサラダ,ポテトスープ,バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, ポップコーン	553 (524) 26.5 (23.5) 19.3 (18.3) 5.3 (4.5)
07土	おにぎり,コロケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, せんべい	484 (440) 13.2 (12.5) 13.5 (12.2) 0.8 (0.7)
09月	御飯,大根と豚肉の煮物,ほうれん草の磯辺和え,豆腐みそ汁(わかめ),みかん	牛乳、/サブレ、/米、/だいこん、にんじん、いんげん、豚肉(ばら)、中華スープ、酒、しょうゆ、本みりん、油、/ほうれん草、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/みかん、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳, ◎サブレ, 牛乳, ビスケット	564 (541) 19.3 (17.6) 21.5 (21.4) 4.1 (3.3)
10火	ロールパン,さつまいもシチュー,茹で野菜サラダ,りんご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/鶏もも肉、さつまいも、にんじん、たまねぎ、油、水、シチューミックスクリーム、牛乳、/キャベツ、コーン缶、にんじん、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖、/りんご、/牛乳、/コーンフレーク、	◎ヨーグルト, ◎せんべい, 牛乳, コーンフレーク	501 (384) 19.2 (13.9) 17.9 (11.1) 4.3 (3.1)
11水	御飯,鮭のごまマヨ焼き,白菜のおかか和え,豚汁,オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、酒、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、/はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、ごま油、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン、つぶしあん(砂糖添加)、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, あんトースト	570 (530) 25.5 (21.6) 19.2 (18.1) 4.5 (3.7)
12木	五目ませチャーハン,バスダサラダ,卵スープ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、焼き豚、酒、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、油、しょうゆ、食塩、こしょう、ごま油、/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、/卵、たまねぎ、中華スープ、食塩、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, ふかし芋, じゃが	500 (440) 18.6 (16.3) 16.5 (14.5) 8.6 (6.9)
13金	ミートスパゲティ,ポイルブロッコリー,わかめスープ,オレンジ	牛乳、/ビスケット、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/ブロッコリー、食塩、/たまねぎ、カットわかめ、ごま油、中華スープ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/塩せんべい、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, せんべい	349 (363) 16.9 (15.9) 12.9 (13.3) 3.7 (3.3)
14土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, せんべい	506 (458) 16.4 (15.1) 14.9 (13.3) 0.8 (0.7)
16月	御飯,田舎煮,もやしのおひだし,麩のすまし汁(えのき),みかん	牛乳、/サブレ、/米、/鶏もも肉、さといも、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、しいたけ、油、砂糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/みかん、/牛乳、/カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳, ◎サブレ, 牛乳, ワッフル	540 (516) 18.8 (17.0) 13.2 (14.6) 4.6 (3.6)
17火	御飯,鶏の唐揚げ,キャベツのごま和え,みそ汁(たまねぎ・えのき),バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、/えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ、水、淡色みそ、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎ヨーグルト, ◎せんべい, 牛乳, フライドポテト	589 (497) 25.4 (20.6) 19.5 (13.4) 2.6 (2.0)

献立表

2024年12月

持田保育園

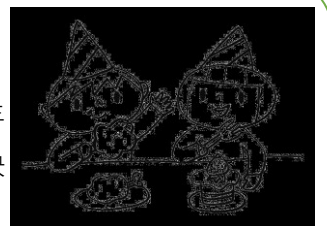
日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 水	御飯, 鮭のフライ, もやしの ごま酢あえ, みそ汁(だいこ ん・あげ), オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、 パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース、/もやし、ちくわ、こま つな、砂糖、食塩、しょうゆ、酢、すりごま、/だいこん、油揚げ、 水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/ジョアブレ ン、/揚げせんべい、	◎牛乳, ◎ビス ケット, ジョア, あられせんべい	541(525) 24.4(22.4) 12.1(14.3) 2.4(2.1)
19 木	御飯, チキンカレー, ごぼう のサラダ, バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/ごぼ う、きゅうり、にんじん、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネ ーズ、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、 豚ひき肉、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳, ◎せんべ い, 牛乳, お好み 焼き	654(613) 21.0(20.6) 23.5(22.7) 7.6(5.6)
20 金	三色どぼろ丼, かぼちゃの 甘煮, みそ汁(こまつな・な めこ), オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、 しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、 ほうれんそう、ごま油、しょうゆ、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、ほ んだし、/こまつな、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/ オレンジ、/麦茶(浸出液)、/元気ヨーグルト、/塩せんべい、	◎牛乳, ◎ビス ケット, 麦茶, ヨーグルト, せん べい	442(470) 13.9(15.3) 5.1(9.3) 4.1(3.4)
21 土	おにぎり, コロッケ, バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウス ターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳, ◎せんべ い, 牛乳, せんべ い	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
23 月	御飯, さばの塩焼き, きんぴ らごぼう, みそ汁(もやし・ わかめ), みかん	牛乳、/サブレ、/米、/さば、食塩、/ごぼう、にんじん、油揚 げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/もやし、にんじん、 カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/ 牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳, ◎サブレ, 牛乳, ラスク	610(597) 24.5(22.4) 22.6(23.6) 4.7(3.5)
24 火	ラーメン, 揚げシュウマイ, バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/生中華めん、豚肉(肩ロース)、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、水、中華だし(素)、しょう ゆ、食塩、/しゅうまい(冷凍)、油、/バナナ、/牛乳、/れんこ ん、油、食塩、	◎ヨーグルト, ◎ せんべい, 牛乳, れんこんチップ	499(403) 19.1(14.4) 21.2(13.8) 5.8(4.3)
25 水	ピラフ(ツナ・カレー), フレ ンチサラダ, コーンスープ, みかん	牛乳、/ビスケット、/七分つき米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、水、カレー粉、コンソメ、油、/キャベツ、きゅう り、にんじん、食塩、マヨネーズ、酢、砂糖、/クリームコーン缶、 コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/みか ん、/牛乳、/カステラ、生クリーム、いちご、ホイップクリーム、	◎牛乳, ◎ビス ケット, 牛乳, ロールケーキ (いちご、生ク リーム)	609(540) 17.2(15.4) 23.2(21.0) 3.5(2.8)
26 木	スパゲティ・ナポリタン, コールスローサラダ, コンソ メスープ, バナナ	牛乳、/塩せんべい、/スパゲティ、ベーコン、にんじん、たまね ぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こ しょう、/キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、/ じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ スティックパン、	◎牛乳, ◎せんべ い, 牛乳, ス ティックパン	545(490) 18.2(16.6) 16.2(14.4) 8.1(6.4)
27 金	ハヤシライス, 大根サラダ, オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃ がいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、/ だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、食塩、油、酢、しょう ゆ、砂糖、/オレンジ、/牛乳、/塩せんべい、	◎牛乳, ◎ビス ケット, 牛乳, せんべい	547(522) 18.4(17.1) 18.1(17.5) 5.4(4.6)
28 土	おにぎり, メンチカツ, バナ ナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナ ナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳, ◎せんべ い, 牛乳, せんべ い	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

今年も早いもので残すところ1か月足らずとなりました。

子どもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、生活リズムを意識し、風邪に負けない元気な身体で年を越せるように心がけましょう。



旬の野菜

にんじん たまねぎ 大根 ほうれん草
ブロッコリー ねぎ 白菜 など

