

2024年12月

## 献立表

長野保育園

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、/カルテツおさかなサブレ、/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、牛乳、	◎牛乳, ◎サブレ, 牛乳, ホットケーキ	579(571) 22.7(21.1) 20.5(22.4) 3.7(2.9)
03火	御飯,タンダーチキンキャベツのツナサラダ,ポテトスープ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/米、塩こんぶ、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト, ◎せんべい, 牛乳, おにぎり(塩こんぶ)	569(472) 26.9(21.4) 15.4(10.1) 4.1(3.1)
04水	御飯,かじきの竜田揚げ,切り干大根の煮付け,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、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/チーズ、ぎょうざの皮、油、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, チーズパイ	578(508) 22.6(19.6) 20.8(17.7) 3.1(2.4)
06金	カレーうどん,大根とツナの和え物,バナナ	牛乳、/ビスケット、/ゆであどん、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、カレールウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、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、/ポップコーン、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, ポップコーン	474(463) 15.7(14.9) 22.2(20.8) 5.1(4.4)
07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)
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、/カルテツおさかなサブレ、/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、/ほうれんそう、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、/れんこん、油、食塩、	◎牛乳, ◎サブレ, 牛乳, れんこんチップ	533(508) 18.5(16.8) 22.5(22.6) 4.4(3.5)
10火	食パン,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、/食パン、/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、/米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、コンソメ、食塩、パセリ粉、	◎ヨーグルト, ◎せんべい, 牛乳, ツナピラフ	607(504) 22.9(18.0) 18.8(12.7) 6.3(4.9)
11水	御飯,鮭のごまマヨ焼き,もやしのおひたし,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、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、ごま油、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, コッペパン(つぶあん・マーガリン)	530(504) 25.0(21.4) 16.9(16.4) 3.3(2.9)
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	ラーメン,揚げシューマイ,みかん	牛乳、/ビスケット、/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、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/しゅうまい(冷凍)、油、/みかん、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, コーンフレーク(ココア)	524(467) 20.1(17.1) 18.5(16.6) 5.8(4.5)
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,白菜のおかか和え,麩のすまし汁(えのき),みかん	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/鶏もも肉、さといも、れんこん、ごぼう、板こんにやく、にんじん、しいたけ、油、砂糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節、/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、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳, ◎サブレ, 牛乳, フライドポテト	525(498) 17.6(16.0) 14.1(15.5) 4.5(3.5)
17火	食パン,ミートスパゲティ、ポイルブロッコリー,かぶのスープ,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/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、/ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、さけ、食塩、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト, ◎せんべい, 牛乳, おにぎり(鮭)	548(467) 23.2(18.8) 16.4(11.1) 5.7(4.6)

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	三色そばろ丼、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、/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	514(529) 17.5(18.2) 8.9(12.3) 4.1(3.4)
19木	ハヤシライス、もやしのごま酢あえ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/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、/もやし、ちくわ、こまつな、砂糖、食塩、しょうゆ、酢、すりごま、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、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	652(615) 22.9(22.3) 19.5(19.5) 6.2(5.0)
20金	御飯、鮭のフライ、ごぼうのサラダ、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、/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、/だいこん、油揚げ、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	472(470) 19.9(18.9) 10.6(13.1) 2.4(2.1)
21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)
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、/カルテツおさかなサブレ、/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(592) 24.5(22.3) 22.6(24.1) 4.7(3.5)
24火	ジャンバラヤ、フレンチサラダ、コーンスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/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、/バナナ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、食塩、	◎ヨーグルト, ◎せんべい, 牛乳, マカロニきな粉	618(509) 19.2(15.1) 21.1(14.6) 4.6(3.5)
25水	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)、みかん	牛乳、/ビスケット、/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、/みかん、/牛乳、/しょうゆせんべい、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, 選べるおやつ	572(535) 25.7(22.9) 15.9(15.7) 3.0(2.4)
26木	御飯、チキンカレー、大根サラダ、オレンジ	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、カレー粉、ウスターソース、牛乳、/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、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳, ◎せんべい, 牛乳, フライドポテト	608(539) 17.6(15.9) 23.2(19.8) 6.8(5.0)
27金	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、/ビスケット、/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、/塩せんべい、	◎牛乳, ◎ビスケット, 牛乳, せんべい	470(454) 16.3(15.4) 15.2(14.9) 7.3(6.1)
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

