

# 12月 献立表 幼児食(以上児)

2024年 12月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1日								
2月	ごはん(持参) ハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 おさつチップ 牛乳 100 みかん	◎なかよしヨーグルト ◎小魚せんべい	豚かた肉、せん切り、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、えのきたけ、プロッコリー、おなしめじ、ほうれんそう、みかん	うるち米、オリーブ油、マカロニ、さつまいも	ハヤシライスルー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、ごま油、塩せんべい	エネルギー 626kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.4g 炭水化物 100.5g 塩分 2.2g	
3火	ごはん(持参) 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 土佐和え ペイクドパンプキン ニラ玉汁 りんご	◎米粉のお好み焼き ◎牛乳 100	赤魚、かつお節、絹ごし豆腐、卵、厚削り、米みそ、ピザ用チーズ、さくらえび、ツナ缶、牛乳	乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、キャベツ、りよくとうもろこし、あおさ	うるち米、米粉、揚げ油、きび砂糖、かたくり粉、ごま油、オリーブ油	こいくちしょうゆ、米酢、あら塩、中濃ソース、マヨネーズ	エネルギー 561kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.9g 炭水化物 80.8g 塩分 2.2g	
4水	ごはん(持参) 焼肉 マセドアンサラダ わかめ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎ロールパン(甘バター)	豚かたロース、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、ホイップクリーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、干しひじき、乾燥わかめ、えのきたけ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、いりごま、ごま油、さつまいも、バターロール	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、片栗粉、マヨネーズ、あら塩	エネルギー 690kcal たんぱく質 24.3g 脂質 26.6g 炭水化物 94.2g 塩分 2.3g	
5木	ごはん(持参) 鶏だんごとじゃがいもの煮物 野菜入り卵焼き プロッコリーのおかか和え えのき汁 みかん	◎牛乳 100 ◎煮込みうどん	鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、かつお節、厚削り、米みそ、牛乳、鶏もも肉、せん切り、油揚げ	たまねぎ、しょうが、おろし汁、にんじん、さやいんげん、プロッコリー、えのきたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、きび砂糖、干しうどん	あら塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、パセリ粉、きび砂糖、純米酒、だししょうゆ、本みりん	エネルギー 619kcal たんぱく質 27.9g 脂質 18.4g 炭水化物 93.5g 塩分 3.3g	
6金	ごはん(持参) 魚のねぎ味噌焼き ひじきサラダ きんぴらごぼう 卵とじそうめん汁 りんご	◎牛乳 100 ◎カップライス	めかじき、米みそ、厚削り、鶏もも肉、せん切り、卵、牛乳、鶏ひき肉	しょうが、長ねぎ、干しひじき、きゅうり、にんじん、コーン缶、さやいんげん、ごぼう、たまねぎ、干ししいたけ、日高こんぶ、りんご	うるち米、オリーブ油、いりごま、ごま油、そうめん	こいくちしょうゆ、純米酒、きび砂糖、マヨネーズ、本みりん、あら塩、トマトケチャップ	エネルギー 600kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.0g 炭水化物 88.4g 塩分 3.0g	
7土	菓子袋						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g	発表会
8日								
9月	ごはん(持参) 鶏唐揚げ 青菜和え れんこんのきんぴら まいたけ汁 オレンジ	◎飲むヨーグルト ◎いも花子	鶏もも肉 25g、油揚げ、厚削り、米みそ、ヨーグルト、調整豆乳	にんにく、しょうが、ほうれんそう、りよくとうもろこし、にんじん、コーン缶、れんこん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、米粉、オリーブ油、ごま油	純米酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、カルピス、いも花子	エネルギー 487kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.7g 炭水化物 65.3g 塩分 1.1g	
10火	ごはん(持参) プロッコリーシチュー 竹輪厚揚げ煮 ペイクドパンプキン 牛乳 100 みかん	◎白いお星様ヨーグルト ◎水族館のなかまたち(ピスケット)	鶏もも肉、せん切り、調整豆乳、牛乳、焼き竹輪、厚揚げ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、プロッコリー、かぼちゃ、みかん	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、あら塩、ピスケット	エネルギー 627kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.9g 炭水化物 102.5g 塩分 2.5g	
11水	ごはん(持参) 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨ソテー プロッコリーのおかか和え すまし汁 りんご	◎牛乳 100 ◎セサミトースト	さけ、米みそ、豚かた肉、せん切り、かつお節、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	たまねぎ、キャベツ、おなしめじ、にんじん、コーン缶、さくらげ、チンゲンサイ、プロッコリー、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、りんご	うるち米、有塩バター、はるさめ、ごま油、食パン、いりごま	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、だししょうゆ、あら塩	エネルギー 646kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.2g 炭水化物 94.4g 塩分 2.5g	
12木	ごはん(持参) すき焼き風煮 花型卵 青菜の納豆和え キャベツ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎きなこフィンガービス	牛かた肉、焼き豆腐、いんげんまめ、厚削り、卵、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、オリーブ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、ごま油、ピスケット	エネルギー 511kcal たんぱく質 22.0g 脂質 18.2g 炭水化物 70.5g 塩分 1.1g	
13金	ごはん(持参) ミートローフ スパゲッティサラダ こぶき芋 中華風コンソースープ みかん	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、プロセスチーズ、鶏もも肉、せん切り、卵	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、みかん	うるち米、パン粉、オリーブ油、スパゲッティ、ごま油、じゃがいも、かたくり粉	あら塩、中濃ソース、トマトケチャップ、米酢、こいくちしょうゆ、きび砂糖、パセリ粉、丸鶏がらスープ、誕生ケーキ	エネルギー 650kcal たんぱく質 23.0g 脂質 21.6g 炭水化物 99.0g 塩分 2.3g	誕生会
14土	ソフトフランス 甘バター ボルシチ 牛乳 100 りんご	◎なかよしヨーグルト ◎とうもろこしせんべい	ホイップクリーム、豚かた肉、せん切り、高野豆腐、牛乳、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、ホールトマト缶、りんご	コッペパン、じゃがいも、オリーブ油	コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、きび砂糖、塩せんべい	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.7g 炭水化物 78.4g 塩分 1.8g	



30 月	菓子袋						エネルギー 0kcal	午前保育
							たんぱく質 0.0g	
							脂質 0.0g	
							炭水化物 0.0g	
							塩分 0.0g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつとの合計です  
 ※都合により献立を変更する場合があります。

# 12月 献立表 幼児食(未満児)

2024年 12月

面川報徳保育園

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1日								
2月	ごはん ハッシュドポーク 竹輪厚揚げ煮 おさつチップ 牛乳 100 みかん	〇麦茶 〇豆乳クッキー ◎なかよしヨーグルト ◎ほしのおせんべい	豚かた肉 せん切り、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン缶、ブロッコリー、えのきたけ、ぶなしめじ、ほうれんそう、みかん	うるち米、マカロニ、オリーブ油、さつまいも	ハヤシライスルウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、ごま油、麦茶、塩せんべい	エネルギー 626kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.4g 炭水化物 100.0g 塩分 2.2g	
3火	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 土佐和え ペイクドパンブキン ニラ玉汁 りんご	〇麦茶 〇バナナ ◎お好み焼き ◎牛乳 100	赤魚、かつお節、絹ごし豆腐、卵、厚削り、米みそ、ピザ用チーズ、さくらえび、ツナ缶、牛乳	乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、バナナ、キャベツ、りよくともやし、あおさ	うるち米、米粉、揚げ油、きび砂糖、かたくり粉、ごま油、オリーブ油	こいくちしょうゆ、米酢、あら塩、麦茶、中濃ソース、マヨネーズ	エネルギー 561kcal たんぱく質 23.1g 脂質 18.9g 炭水化物 80.8g 塩分 2.2g	
4水	ごはん 焼肉 マゼドアンサラダ わかめ汁 オレンジ	〇麦茶 ◎花せんべい ◎牛乳 100 ◎ロールパン(甘バター)	豚かた肉、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、ホイップクリーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、干しひじき、乾燥わかめ、日高こんぶ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、いりごま、ごま油、さつまいも、バターロール	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、片栗粉、マヨネーズ、あら塩、麦茶、赤ちゃんせんべい	エネルギー 690kcal たんぱく質 24.3g 脂質 26.6g 炭水化物 94.2g 塩分 2.3g	
5木	ごはん 鶏たんごとじゃがいもの煮物 野菜入り卵焼き ブロッコリーのおかか和え えのき汁 みかん	〇麦茶 〇りんご ◎牛乳 100 ◎煮込みうどん	鶏ひき肉、卵、かにかま、プロセスチーズ、かつお節、厚削り、米みそ、牛乳、鶏もも肉 せん切り、油揚げ	たまねぎ、しょうがおろし汁、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、えのきたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん、りんご、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、きび砂糖、干しうどん	あら塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、茶みりん、きび砂糖、清酒、だししょうゆ、麦茶、本みりん	エネルギー 619kcal たんぱく質 27.9g 脂質 18.4g 炭水化物 93.5g 塩分 3.3g	
6金	ごはん 魚のねぎ味噌焼き ひじきサラダ きんぴらごぼう 卵とじそうめん汁 りんご	〇麦茶 〇みかん ◎牛乳 100 ◎カップライス	めかじき、米みそ、厚削り、鶏もも肉 せん切り、卵、牛乳、鶏ひき肉	しょうが、長ねぎ、干しひじき、きゅうり、にんじん、コーン缶、さやいんげん、ごぼう、日高こんぶ、たまねぎ、干しいりごま、りんご、みかん	うるち米、オリーブ油、いりごま、ごま油、そうめん	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、マヨネーズ、茶みりん、あら塩、麦茶、トマトケチャップ	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.6g 炭水化物 88.4g 塩分 3.0g	
7土	菓子袋						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g	発表会
8日								
9月	ごはん 鶏唐揚げ 青菜和え れんこんのきんぴら まいたけ汁 オレンジ	〇麦茶 〇みかん ◎飲むヨーグルト ◎いも花子	鶏もも肉 20g、油揚げ、厚削り、米みそ、ヨーグルト、調整豆乳	にんにく、しょうが、ほうれんそう、りよくともやし、にんじん、コーン缶、れんこん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、みかん	うるち米、米粉、調合油、ごま油	清酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、麦茶、カルピス、手かりんどう	エネルギー 487kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.7g 炭水化物 65.9g 塩分 1.1g	
10火	ごはん ブロッコリーシチュー 竹輪厚揚げ煮 ペイクドパンブキン 牛乳 100 みかん	〇麦茶 ◎さつまいもせんべい ◎白いお星様ヨーグルト ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	鶏むね肉 せん切り、調整豆乳、牛乳、焼き竹輪、厚揚げ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、かぼちゃ、みかん	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、あら塩、麦茶、塩せんべい、ビスケット	エネルギー 627kcal たんぱく質 24.9g 脂質 15.9g 炭水化物 102.5g 塩分 2.5g	
11水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨ソテー ブロッコリーのおかか和え すまし汁 りんご	〇麦茶 〇オレンジ ◎牛乳 100 ◎セサミトースト	さけ、米みそ、豚かた肉 せん切り、かつお節、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、コーン缶、さくらえび、チンゲンサイ、ブロッコリー、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、りんご、バレンシアオレンジ	うるち米、有塩バター、はるさめ、ごま油、食パン、いりごま	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、だししょうゆ、あら塩、麦茶	エネルギー 636kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.9g 炭水化物 94.4g 塩分 2.5g	
12木	ごはん すき焼き風煮 花型卵 青菜の納豆和え キャベツ汁 オレンジ	〇麦茶 〇りんご ◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	牛かた肉、焼き豆腐、いんげんまめ、厚削り、卵、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、りんご	うるち米、じゃがいも、オリーブ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、ごま油、麦茶、塩せんべい	エネルギー 535kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.9g 炭水化物 74.1g 塩分 1.1g	
13金	ごはん ミートローフ スパゲッティサラダ こぶき芋 中華風コンスープ みかん	〇麦茶 〇バナナ ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、プロセスチーズ、鶏もも肉 せん切り、卵	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、みかん、バナナ	うるち米、パン粉、オリーブ油、スパゲッティ、ごま油、じゃがいも、かたくり粉	あら塩、中濃ソース、トマトケチャップ、米酢、こいくちしょうゆ、きび砂糖、バセリ粉、丸鶏からスープ、麦茶、誕生ケーキ	エネルギー 649kcal たんぱく質 23.0g 脂質 21.6g 炭水化物 98.8g 塩分 2.3g	誕生会
14土	ソフトフランス ボルシチ 牛乳 100 りんご	〇麦茶 ◎動物ビスケット ◎なかよしヨーグルト ◎ぱりぱりパンブキン	ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、高野豆腐、牛乳、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ホールトマト缶、りんご	コッペパン、じゃがいも、オリーブ油	コンソメ、トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、きび砂糖、麦茶、ビスケット、塩せんべい	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.7g 炭水化物 78.4g 塩分 1.8g	

15 日								
---------	--	--	--	--	--	--	--	--

日付	献立名		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
16月	ごはん ブロッコリーカレー 小女子甘煮 おさつチップ 牛乳 100 みかん	○麦茶 ○どうもろこしパフせんべい ◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、みかん	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、さつまいも	カレールー、だししょうゆ、きび砂糖、ごま油、小麦粉、赤ちゃんせんべい、ハードビスケット	エネルギー 647kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.8g 炭水化物 108.5g 塩分 1.9g	
17火	ごはん ヒレカツ キャベツ和え 金時豆 大根汁 りんご	○麦茶 ○みかん ◎牛乳 100 ◎バナナのカップケーキ	豚ヒレ肉、卵、かつお節、ささげ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	キャベツ、にんじん、コーン缶、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、切干しだいこん、りんご、みかん、バナナ	うるち米、米粉、パン粉、調合油、ホットケーキミックス、有塩バター	中濃ソース、だししょうゆ、あら塩、きび砂糖、麦茶	エネルギー 645kcal たんぱく質 25.5g 脂質 21.4g 炭水化物 95.9g 塩分 1.4g	
18水	ごはん さばの味噌煮 マカロニサラダ えのき汁 みかん	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎せんべい	さば、米みそ、プロセステーズ、卵、鶏ささみ、厚削り、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、みかん	うるち米、マカロニ、じゃがいも	きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、麦茶、ソフトビスケット、ビスケット	エネルギー 588kcal たんぱく質 24.6g 脂質 21.5g 炭水化物 80.8g 塩分 1.4g	
19木	ごはん 切り干し大根の含め煮 厚焼きたまご レバーの甘辛煮 白菜汁 スウィーティー	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎動物ビスケット	豚かた肉 せん切り、さつまいも、油揚げ、厚削り、卵、豚レバー、牛乳、米みそ	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、ほうさい、長ねぎ、日高こんぶ、りんご	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、食用こめ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、スウィーティー、麦茶	エネルギー 604kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.9g 炭水化物 99.7g 塩分 1.4g	
20金	ごはん 五目納豆 冬至かぼちゃ ブロッコリーのおかか和え 温そうめん汁 オレンジ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎焼いも	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセステーズ、あずき、厚削り、かつお節、鶏もも肉 せん切り、高野豆腐、牛乳	長ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、オリーブ油、そうめん、ごま油、いりごま	こいくちしょうゆ、きび砂糖、並塩、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 715kcal たんぱく質 29.1g 脂質 17.0g 炭水化物 118.7g 塩分 3.2g	
21土	ロールパン(卵・甘バター) 肉団子と白菜のスープ 牛乳 100 りんご	○麦茶 ○ふわふわチップ ◎白いお星様ヨーグルト ◎かぼちゃポーロ	卵、ホイップクリーム、鶏ひき肉、厚削り、牛乳、ヨーグルト	にんじん、ほうさい、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、日高こんぶ、りんご	バターロール、はるさめ、ごま油	あら塩、マヨネーズ、片栗粉、並塩、こいくちしょうゆ、小麦粉、赤ちゃんせんべい、ビスケット	エネルギー 553kcal たんぱく質 23.1g 脂質 23.5g 炭水化物 68.1g 塩分 2.7g	
22日								
23月	ごはん 豚肉の生姜焼き ビーフソテー 揚げだし豆腐 のっぺい汁 りんご	○麦茶 ○みかん ◎フルーツヨーグルト ◎かりんとう	豚かたロース、鶏ひき肉、高野豆腐、鶏もも肉 せん切り、厚削り、プレーンヨーグルト	たまねぎ、しょうが、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、きくらげ、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、みかん、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、オリーブ油、ビーフ、有塩バター、調合油、さといも、糸こんにゃく、かたくり粉、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、本みりん、片栗粉、並塩、こいくちしょうゆ、純米酒、あら塩、芋かりんとう	エネルギー 624kcal たんぱく質 19.6g 脂質 23.5g 炭水化物 88.8g 塩分 1.7g	
24火	ごはん チーズハンバーグ ミモザサラダ 焼きブロッコリー とろりんスープ オレンジ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎ヨーグルトいちごゼリー	豚ひき肉、卵、ピザ用チーズ、かにかま、牛乳、プレーンヨーグルト、セラテン	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、乾燥わかめ、こまつな、バレンシアオレンジ、バナナ、いちご	うるち米、オリーブ油、パン粉、食パン、かたくり粉、ごま油	あら塩、トマトケチャップ、中濃ソース、米粉、きび砂糖、こいくちしょうゆ、乳鶏がらスープ、麦茶	エネルギー 563kcal たんぱく質 24.7g 脂質 22.5g 炭水化物 72.6g 塩分 2.4g	クリスマス
25水	ごはん カレイの煮付け ポテトサラダ 豆麩汁 みかん	○麦茶 ○ウエハース ◎牛乳 100 ◎おやつパン	かれい、プロセステーズ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、切干しだいこん、みかん	うるち米、じゃがいも、焼きふ	こいくちしょうゆ、きび砂糖、みりん、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、小麦粉、ビスケット、クリームパン	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.7g 脂質 15.1g 炭水化物 95.4g 塩分 1.8g	
26木	ごはん 春雨と豆腐のそぼろ炒め きのこキッシュ 青菜のなめたけ和え なめこ汁 スウィーティー	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎スイートポテト	木綿豆腐、豚ひき肉、プロセステーズ、卵、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳、生クリーム	にんじん、しょうが、たまねぎ、コーン缶、さやいんげん、えのきたけ、ぶなしめじ、ほうれんそう、なめこ、長ねぎ、こまつな、日高こんぶ、りんご	うるち米、はるさめ、ごま油、きび砂糖、じゃがいも、米粉、有塩バター、オリーブ油、さつまいも	甘みそ、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー、きび砂糖、あら塩、スウィーティー、麦茶	エネルギー 608kcal たんぱく質 18.0g 脂質 20.8g 炭水化物 95.0g 塩分 2.0g	
27金	ごはん ぶりの照り焼き かぼちゃサラダ ベイクドポテト きつねそうめん汁 りんご	○麦茶 ○みかん ◎牛乳 100 ◎しらすおにぎり	ぶり、プロセステーズ、油揚げ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、しらす干し	きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、りんご、みかん、しそ	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、そうめん	こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、あら塩、きび砂糖、小麦粉、水	エネルギー 711kcal たんぱく質 28.0g 脂質 24.3g 炭水化物 104.5g 塩分 3.4g	
28土	コッペパン ピーナッツ チキンカチャトラ 牛乳 100 みかん	○麦茶 ○動物ビスケット ◎なかよしヨーグルト ◎きなこおかし	鶏もも肉 せん切り、生クリーム、高野豆腐、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にんにく、ホールトマト缶、ほうれんそう、みかん	コッペパン、ピーナッツバター、じゃがいも、オリーブ油、米粉	トマトケチャップ、コンソメ、きび砂糖、あら塩、小麦粉、ビスケット、塩せんべい	エネルギー 642kcal たんぱく質 26.0g 脂質 25.0g 炭水化物 87.6g 塩分 2.2g	
29日								
30月	菓子袋						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g	午前保育

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です  
※都合により献立を変更する場合があります。