



12月

予定献立表



2024年

日	曜日	献立名			午後おやつ (乳・幼児)	材料と体内での働き		
		主食	副食	完了食 変更		熱や力になる食品(黄)	血・肉・骨になる食品(赤)	体調を整える食品(緑)
2	月	ごはん	すまし汁 豚肉のごまみそ焼き ほうれん草の納豆和え		チーズトースト 牛乳	米 食パン ノンエッグマヨネーズ マーガリン ごま	牛乳 みそ 豚肉 納豆 豆腐 チーズ	ほうれん草 にんじん だいこん 長ねぎ
3	火	ごはん	みそ汁 鶏肉のみぞれ煮 小松菜ともやしのしらす和え みかん		ゼリー せんべい 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ゼリー せんべい	牛乳 みそ 鶏肉 しらす干し 油揚げ	玉ねぎ 小松菜 だいこん もやし わかめ 生姜 みかん
4	水	麦ごはん	みそ汁 ほっけのどろろこんぶ焼き 高野豆腐の煮物		バインマフィン 牛乳	米 麦 砂糖 ホットケーキミックス 大豆バター	牛乳 みそ ほっけ 高野豆腐 豆乳	白菜 にんじん しめじ どろろこんぶ いんげん バイン缶
5	木	ミート サンド	コーンポタージュ シーフードサラダ 青のりポテト		ケーキ(バナナ、みかん缶) 牛乳	食パン 砂糖 ケーキ 片栗粉 じゃがいも コーンスープの素	牛乳 豚ひき肉 ツナ むきえび	玉ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン コーン パセリ粉 青のり パナナ みかん缶
6	金	和風 スパゲティ	野菜スープ 豆腐のナゲット グリーンサラダ	→豆腐の煮物	五目ぞうすい (幼児 食べる煮干し) 麦茶	米 スパゲティ 砂糖 油 片栗粉	豆腐のナゲット ベーコン 鶏ひき肉 (幼児 食べる煮干し) ブロッコリー きゅうり	玉ねぎ にんじん 白菜 のり いんげん もやし ピーマン 長ねぎ 小ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり
7	土	ごはん	みそ汁 さわらのボン酢焼き かぶとにんじんのおかか和え		クラッカー グレープフルーツ 牛乳	米 クラッカー	牛乳 みそ さわら かつお節	にんじん 玉ねぎ かぶ グレープフルーツ しめじ
9	月	ごはん	すまし汁 松風焼き 厚揚げの煮物		シュガークッキー 牛乳	米 砂糖 小麦粉 大豆バター 油 パン粉 グラニュー糖	牛乳 みそ 豆乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 厚揚げ	にんじん キャベツ 小ねぎ 玉ねぎ いんげん 長ねぎ 青のり
10	火	中華丼	チンゲン菜のスープ ささ身入りサラダ パナナ		ツナサンド 牛乳	米 食パン 砂糖 油 片栗粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏ささ身 むきえび ツナ	玉ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 白菜 小ねぎ ピーマン パナナ 生姜
11	水	ごはん	みそ汁 鶏肉の野菜あんかけ ひじきの煮物		マカロニミートソース 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 マカロニ	牛乳 みそ 豚ひき肉 鶏肉 水煮大豆 さつま揚げ 油揚げ	にんじん もやし しいたけ ひじき えのき茸 いんげん ピーマン 玉ねぎ 白菜 パセリ粉
12	木	食パン	根菜のスープ 白身魚のフライオーロラソース ブロッコリーとハムのサラダ	→煮魚	そばめし (幼児 かみかみこんぶ) 麦茶	食パン 米 中華麺 小麦粉 砂糖 油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	白身魚 ハム 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり れんこん ごぼう 大根 ブロッコリー ピーマン 青のり粉 (幼児 かみかみこんぶ)
13	金	けん ちん うどん	ミートボールのケチャップ煮 かぼちゃのサラダ ジュレゼリー		ボンデケーキ 牛乳	うどん 砂糖 ホットケーキミックス 片栗粉 里芋 白玉粉 ノンエッグマヨネーズ ジュレゼリー	牛乳 豆乳 ミートボール	大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ 長ねぎ
14	土	ごはん	みそ汁 豚肉の生姜焼き チンゲン菜とにんじんのこんぶ和え		ノンアレルギークレープ オレンジ 牛乳	米 油 ノンアレルギークレープ	牛乳 みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん かぶ チンゲン菜 生姜 オレンジ こんぶ
16	月	ごはん	わかめスープ 麻婆豆腐 もやしとちくわの和え物		スイートポテトパイ ジョア	米 砂糖 さつまいも パイシート グラニュー糖 片栗粉 油	ジョア みそ 豚ひき肉 豆腐 ちくわ	にんじん もやし チンゲン菜 きゅうり ピーマン 長ねぎ 小ねぎ しいたけ わかめ にんにく
17	火	ソース 焼きそば	中華スープ ナムル グレープフルーツ		ひじき入り混ぜご飯 麦茶	米 中華麺 砂糖 油 ごま ごま油	豚肉 ハム 油揚げ	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし チンゲン菜 ほうれん草 エリンギ 小ねぎ ひじき 青のり いんげん グレープフルーツ
18	水	ごはん	みそ汁 鶏肉のから揚げ 小松菜のツナ和え	→鶏肉の煮物	お昼スナック みかん 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 大豆バター グラニュー糖	牛乳 みそ 鶏肉 ツナ 麩	にんじん 白菜 えのき茸 小松菜 にんにく 生姜 みかん
19	木	食パン	豆乳スープ ほうれん草とベーコンの揚げ フレンチサラダ		にゅうめん 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも そうめん	牛乳 たまご ベーコン 豆乳	玉ねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 キャベツ ピーマン コーン 小ねぎ 白菜
20	金	ごはん	すまし汁 豚肉のみそ炒め 白菜ともやしのボン酢和え		パンフキントースト 牛乳	米 砂糖 食パン 油 バター グラニュー糖	牛乳 みそ 豆乳 豚肉 麩	玉ねぎ もやし 長ねぎ 白菜 わかめ 大根 かぼちゃ
21	土	ごはん	みそ汁 鶏肉の照り焼き 白菜の浅漬け		ミレービスケット バナナ 牛乳	米 砂糖 ミレービスケット	牛乳 みそ 鶏肉	玉ねぎ にんじん 大根 白菜 パナナ
23	月	ごはん	みそ汁 肉じゃが ほうれん草の磯和え		セザミクッキー 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 大豆バター コーンスターチ ごま 豆乳 グラニュー糖	牛乳 みそ 豚肉 豆乳	ほうれん草 長ねぎ にんじん 玉ねぎ 白菜 グリーンピース のり
24	火	ツリー ライス	お星さまスープ ローストチキン クリスマスカラーサラダ		トッピングケーキ 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス 豆乳ホイップクリーム	牛乳 ベーコン 鶏肉 麩 豆乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 ブロッコリー きゅうり ピーマン えのき茸 コーン グリーンピース 生姜 にんにく パセリ粉 フルーツ缶
25	水	食パン	野菜スープ 鮭の香草パン粉焼き ミックスサラダ		リースパイ 星せんべい 牛乳	食パン パン粉 小麦粉 砂糖 パイシート グラニュー糖 星せんべい ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハム 鮭	玉ねぎ もやし 水菜 コーン キャベツ きゅうり ピーマン パセリ粉
26	木	たぬき うどん	ほっけの香味焼き 五目豆 パナナ		ピピンパ風ごはん 麦茶	うどん 米 天かす 砂糖 ごま油	みそ ほっけ かまぼこ 豚ひき肉 さつま揚げ 水煮大豆	にんじん 小松菜 もやし ごぼう しいたけ グリンピース 長ねぎ 小ねぎ いんげん パナナ
27	金	カレー ライス	白菜とえのきのスープ ブロッコリーのマヨサラダ		フルーチェ クラッカー 麦茶	米 じゃがいも 砂糖 フルーチェ カレールー ノンエッグマヨネーズ クラッカー	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん えのき茸 きゅうり 白菜 ブロッコリー コーン
28	土	ごはん	みそ汁 しゅうまい 和風サラダ		豆花クッキー フルーツ和え 牛乳	米 砂糖 豆花クッキー	牛乳 みそ しゅうまい ツナ	白菜 長ねぎ きゅうり キャベツ フルーツ缶 パナナ
今月の平均 給与栄養量	乳児1 ~2歳児	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	472キロカロリー 20.3グラム 15.5グラム 1.5グラム	幼児3~5歳児	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	556キロカロリー 24.3グラム 18.4グラム 1.8グラム		

\*仕入れの都合により一部献立が変更になる場合があります。  
\*昼食時は麦茶がつきます。



星の子第3保育園