

2024年12月

## 献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
2 16 月	菜飯 ・ なめこのみそ汁 肉じゃが(豚肉)	米、じゃがいも、スパゲティ、しらたき、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、なめこ、しめじ、万能ねぎ、いんげん、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、みりん、食塩	牛乳 みかん 牛乳 和風スパゲティ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2 g	
3 17 火	ロールパン ・ 冬野菜のクリームシチュー カリフラワーとブロッコリーのサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖	鶏もも肉、牛乳、ハム、チーズ、すりごま	たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれんそう、コーン缶	しょうゆ	牛乳 りんご 麦茶 ゆかりチーズおにぎり	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 3 g	
4 18 水	わかめごはん ・ コーンスープ 鶏のから揚げ サイコロサラダ	米、押麦、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉	だいこん、きゅうり、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、炊き込みわかめ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、<<酒>>、食塩、パセリ粉	牛乳 せんべい 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2 g	
5 19 木	麦入りごはん ・ かぼちゃのミルクスープ さばの天火焼き バナナ	米、砂糖、押麦、小麦粉、油	調製豆乳、牛乳、さば、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、トマト、かぼちゃ、にんじん、みかん缶、パセリ、にんにく、かんでん	ワイン(白)、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト 豆乳 牛乳寒天	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2 g	
6 20 金	麦入りごはん ・ 切干だいこんのみそ汁 海老の卵焼き 豆腐サラダ	米、押麦、油、砂糖、三温糖、ごま油	卵、牛乳、木綿豆腐、しばえび、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、粉チーズ、バター	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、なす、えのきたけ、ほうれんそう、コーン缶、万能ねぎ、塩蔵わかめ、切り干しだいこん、干ししいたけ、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 チーズブリット	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 3 g	
7 21 土	ポークハヤシライス ・ オレンジサラダ	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、鶏ささ身	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶、マッシュルーム缶、トマトピューレ、塩こんぶ	ハヤシルウ、酢、ケチャップ、食塩、こしょう、<<酒>>	牛乳 ウエハース 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2 g	
9 23 月	麦入りごはん ・ 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 鮭の香味焼き みそドレッシングサラダ	米、米粉、油、押麦、三温糖、砂糖、ごま油、白玉麩	牛乳、さけ、豆乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	もやし、キャベツ、バナナ、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、葉ねぎ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、<<酒>>、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 バナナ蒸しパン	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2 g	
10 24 火	ロールパン ・ ポトフ(かぶ) マゼドアンサラダ	ロールパン、小麦粉、じゃがいも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ	鶏もも肉、卵、ハム、バター、牛乳、チーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン缶、ほうれんそう	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット 麦茶 ほうれん草ケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 2 g	
11 25 水	八宝菜丼 ・ わかめとコーンのスープ はるさめサラダ	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、押麦、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、ハム、えび、いか、バター、ごま、すりごま	はくさい、コーン缶、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、万能ねぎ、黒きくらげ、干ししいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、<<酒>>、中華だし、食塩	牛乳 バナナ 牛乳 セサミクッキー	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2 g	
12 26 木	麦入りごはん ・ さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁 魚の吹き寄せ揚げ	米、さといも、さつまいも、三温糖、片栗粉、押麦、油、黒砂糖、上新粉	牛乳、白身魚すり身、調製豆乳、豆乳、油揚げ、卵、いわし(煮干し)、麦みそ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ、干ししいたけ、かんでん(粉)	煮干だし汁、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 きな粉よせ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2 g	
13 27 金	ひじきごはん ・ おでん 納豆和え	米、ホットケーキ粉、板こんにやく、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、はんぺん、さつま揚げ、卵、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、グリーンピース、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 ツナパン	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2 g	
14 28 土	スパゲティ・ミートソース ・ 青菜の野菜スープ	スパゲティ、米、三温糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、粉チーズ、バター、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2 g	

※都合により献立を変更する場合があります。 ※10日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。

※4日の桜組・梅組・薔薇組の昼食はクリスマスお楽しみメニューに変更します。