

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 520Kcal	21.0g	
以上児 545Kcal	21.9g	



12月献立表



おがやの里しもだ保育園

2024年

日付	曜	食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
2月		ごはん さつまい 鶏肉の胡麻味噌焼き 小松菜とえのきの和え物	米・さつまい 砂糖・本みりん ・白胡麻・油	味噌・鶏肉	大根・人参 小松菜・えのき	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆ブルーベリー蒸しパン	小麦粉・ 砂糖・ ブルーベリー ジャム	豆乳・牛乳	
3火		ごはん 豚汁 竹輪の磯辺焼き もやしナムル	米・じゃが芋・ 油・小麦粉・ 砂糖・胡麻油	豚肉・豆腐・ 味噌・ちくわ・ 卵・青海苔	人参・大根・長葱・ ほうれん草・もやし	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆ポリポリ小魚 せんべい	本みりん・ 砂糖・ せんべい	牛乳・ 煮干し	
4水		ロールパン ミルクスープ ミートローフ ひじきのツナサラダ	ロールパン・油・ 片栗粉・砂糖	ベーコン・牛乳 ・豚挽き肉・ ひじき・ ツナ・大豆	白菜・玉葱・胡瓜・人参	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆スイートパンプキン	さつまい ・バター ・砂糖	牛乳	南瓜
5木		ごはん ほうれん草の味噌汁 赤魚の味噌マヨ焼き 納豆和え	米・マヨネーズ	味噌・赤魚・ 納豆・鰹節	ほうれん草・長葱・ 胡瓜・キャベツ・人参	豆乳 さつまい スティック	牛乳 ☆シュガーバタートースト	食パン・ バター・ グラニュー糖	牛乳	
6金		あんかけうどん 大根とハムのマリネ りんご	うどん・胡麻油・ 砂糖・本みりん ・片栗粉	豚肉・ロースハム	白菜・ニラ・人参・長葱 ・大根・胡瓜・りんご	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ワカメおにぎり (海苔) (備蓄使用)	米	炊き込み ワカメ ・海苔	
9月		ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のレモン風味 小松菜の胡麻和え	米・片栗粉・油・ 砂糖・白胡麻	鶏肉	チンゲン菜・人参・ レモン汁・小松菜 ・キャベツ	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆キャロットケーキ	小麦粉・ 砂糖・油	牛乳	人参
10火		三色丼 しめじの味噌汁 白菜の塩昆布和え	米・砂糖・ 本みりん・油	鶏挽き肉・卵・ 味噌・塩昆布	生姜・ほうれん草・ しめじ・玉葱・白菜・ 人参・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・ 青海苔	キャベツ ・人参 ・ピーマン
11水	誕生会	鶏牛蒡ごはん お麩のすまし汁 鯖のカレー竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 花みかん	米・油・本みりん ・小町麩・砂糖 ・片栗粉・ トウモロコシ	鶏肉・ワカメ ・鰹・鰹節	牛蒡・人参・生姜・ えのき・生姜・ ブロッコリー・みかん	牛乳 バナナ	牛乳 ☆粉吹き芋	じゃが芋	牛乳・ 青海苔	
12木		ごはん キャベツの味噌汁 肉豆腐 かぶのさっぱり漬け	米・白滝・ 油・砂糖	油揚げ・味噌・ 焼き豆腐・豚肉	キャベツ・長葱・人参・ えのき・カブ・カブの葉	豆乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆お麩のラスク	小町麩・ バター・ グラニュー糖	牛乳	
13金		麦ごはん 根菜カレー シルバーサラダ バナナ	押し麦・米・ じゃが芋・油・ 春雨・マヨネーズ	豚肉・ スキムミルク	蓮根・牛蒡・人参・玉葱 ・にんにく・生姜・ 胡瓜・バナナ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖 ・本みりん ・白胡麻	味噌	
16月		ごはん さつまい 鶏肉の胡麻味噌焼き 小松菜とえのきの和え物	米・さつまい 砂糖・本みりん ・白胡麻・油	味噌・鶏肉	大根・人参 小松菜・えのき	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆ブルーベリー蒸しパン	小麦粉・ 砂糖・ ブルーベリー ジャム	豆乳・牛乳	
17火		ごはん 豚汁 竹輪の磯辺焼き もやしナムル	米・じゃが芋・ 油・小麦粉・ 砂糖・胡麻油	豚肉・豆腐・ 味噌・ちくわ・ 卵・青海苔	人参・大根・長葱・ ほうれん草・もやし	牛乳 チーズ	牛乳 ☆ポリポリ小魚 せんべい	本みりん・ 砂糖・ せんべい	牛乳・ 煮干し	
18水		ロールパン ミルクスープ ミートローフ ひじきのツナサラダ	ロールパン・油・ 片栗粉・砂糖	ベーコン・牛乳 ・豚挽き肉・ ひじき・ ツナ・大豆	白菜・玉葱・胡瓜・人参	牛乳 さつまい スティック	牛乳 ☆スイートパンプキン	さつまい ・バター ・砂糖	牛乳	南瓜
19木		ごはん ほうれん草の味噌汁 赤魚の味噌マヨ焼き 納豆和え	米・マヨネーズ	味噌・赤魚・ 納豆・鰹節	ほうれん草・長葱・胡瓜 ・キャベツ・人参	豆乳 せんべい	牛乳 ☆手作りクッキー	小麦粉・ バター ・砂糖	牛乳・卵	
20金		あんかけうどん 南瓜の甘煮 りんご	うどん・胡麻油・ 砂糖・本みりん ・片栗粉	豚肉	白菜・ニラ・人参・長葱 ・南瓜・りんご	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆五目おにぎり (備蓄使用)	米・砂糖	油揚げ	牛蒡・人参 ・干し椎茸 ・鶏肉
23月		サンタごはん パスタスープ チキンナゲット チーズサラダ キウイ	米・マカロニ・ 小麦粉・ マヨネーズ ・油・砂糖	鶏挽き肉・ かにかま・チーズ ・海苔・卵	玉葱・ほうれん草・人参 ・キャベツ・胡瓜・ キウイフルーツ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆クリスマスケーキ	小麦粉・油 ・バター ・砂糖	牛乳・豆腐 ・豆乳・ ホイップ クリーム	バナナ
24火		ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のレモン風味 小松菜の胡麻和え	米・片栗粉・ 油・砂糖・ トウモロコシ ・白胡麻	鶏肉	チンゲン菜・人参・ レモン汁・小松菜	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・油	豚肉・ 青海苔	キャベツ ・人参 ・ピーマン
25水		三色丼 しめじの味噌汁 白菜の塩昆布和え	米・砂糖・ 本みりん・油	鶏挽き肉・卵・ 味噌・塩昆布	生姜・ほうれん草・ しめじ・玉葱・白菜・ 人参・胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆粉吹き芋	じゃが芋	牛乳・ 青海苔	
26木		ごはん キャベツの味噌汁 肉豆腐 かぶのさっぱり漬け	米・白滝・ 油・砂糖	油揚げ・味噌・ 焼き豆腐・豚肉	キャベツ・長葱・人参・ えのき・カブ・カブの葉	豆乳 せんべい	牛乳 ☆お麩のラスク	小町麩・ バター・ グラニュー糖	牛乳	
27金		麦ごはん ポークカレー シルバーサラダ ミニゼリー	押し麦・米・ じゃが芋・油・ 春雨・マヨネーズ ・ミニゼリー	豚肉・ スキムミルク	人参・玉葱・ グリーンピース・にんにく ・生姜・胡瓜	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖 ・本みりん ・白胡麻	味噌	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。