

12月 献立表 幼児食

2024年 12月

南陽幼保園

日付	献立名		食材名				栄養価
	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	
2月	ごはん 卵とじ煮 じゃがいもマヨ炒め トマト	〇お茶 せんべい ◎牛乳 寒天黒蜜きな粉	卵、豚肉、油揚げ、ベーコン、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、トマト、寒天	うるち米、車ふ、三温糖、じゃがいも、グラニュー糖、黒砂糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 578kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.1g 炭水化物 87.8g 塩分 1.2g
3日	ごはん 魚の立田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐)	〇お茶 みかん ◎牛乳 せんべい	さば、絹ごし豆腐、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、りんご、コーン缶、だいこん、パセリ、みかん	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 479kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.9g 炭水化物 62.6g 塩分 2.0g
4日	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 大根スープ	〇お茶 スティック野菜 ◎牛乳 せんべい 昆布	豚もも肉、ベーコン、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、りんご、コーン缶、だいこん、パセリ、まこんぶ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、じゃがいも	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、パイヨン、合成清酒、食塩、白こしょう、麦茶、しょうゆせんべい	エネルギー 462kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.4g 炭水化物 71.0g 塩分 1.6g
5日	ごはん すき焼き煮 和風サラダ アニマルチーズ	〇お茶 ウエハース ◎お茶 みかん 小魚	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、焼き竹輪、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、みかん	うるち米、しらたき、車ふ、三温糖、調合油、すりごま	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、トマトケチャップ、麦茶、ウエハース	エネルギー 444kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.2g 炭水化物 57.0g 塩分 2.0g
6日	食パン きのこ豆乳シチュー ひじきとレタスのサラダ トマト	〇牛乳 りんご ◎お茶 青のりポテトと小魚	ベーコン、調製豆乳、生クリーム、ローズハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、しいたけ、まいたけ、干ししいたけ、きゅうり、レタス、トマト、りんご、あおのり	食パン、じゃがいも、調合油、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油	パイヨン、食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶	エネルギー 356kcal たんぱく質 11.7g 脂質 14.4g 炭水化物 53.0g 塩分 1.3g
7日	ごはん ピピンバ 小魚 わかめスープ	〇お茶 せんべい	牛かた肉、卵	だいずもやし、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、ぶなしめじ	うるち米、ごま油、三温糖	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、穀物酢、パイヨン、食塩、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 357kcal たんぱく質 14.3g 脂質 15.9g 炭水化物 42.2g 塩分 0.8g
9日	ごはん チャプチェ きゅうりの梅和え コーンかきたまスープ	〇お茶 パナナ ◎牛乳 ビスケット	豚ロース、卵、牛乳	しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら、干ししいたけ、きゅうり、うめ、こねぎ、コーン缶、パナナ	うるち米、はるさめ、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、食塩、穀物酢、合成清酒、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 524kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.5g 炭水化物 77.6g 塩分 2.2g
10日	ふりかけごはん 揚げ魚のおろしソースからめ 切干だいごんのマヨネーズ和え 味噌汁(なめこ)	〇牛乳 せんべい ◎ジョア クラッカー	すけとうたら、ツナ缶、絹ごし豆腐、牛乳、飲むヨーグルト	だいごん、切干しいたけ、きゅうり、にんじん、なめこ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、いりごま	ふりかけ、合成清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、穀物酢、かつおだし、米みそ、甘辛せんべい、クラッカー	エネルギー 452kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.2g 炭水化物 57.3g 塩分 2.0g
11日	ごはん 豚肉とれんこんの炒め物 青菜のごまあえ 味噌汁(わかめ・豆腐)	〇お茶 みかん ◎りんごゼリー	豚かた肉、絹ごし豆腐	れんこん、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、はくさい、カットわかめ、たまねぎ、みかん	うるち米、ごま油、三温糖、いりごま、すりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、麦茶、りんごゼリー	エネルギー 387kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.2g 炭水化物 61.7g 塩分 1.6g
12日	スパゲティタリアン わかめフレンチ 白菜スープ	〇お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい 小魚	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、乾燥わかめ、みかん缶、きゅうり、レタス、はくさい	スパゲティ、調合油、ごま油、三温糖	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイヨン、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい	エネルギー 405kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.2g 炭水化物 67.7g 塩分 1.7g
13日	ごはん ハヤシライス 大根サラダ みかん	〇お茶 せんべい ◎プリン 小魚	牛かた肉、生クリーム、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、だいごん、きゅうり、みかん	うるち米、調合油、米粉	食塩、白こしょう、ハヤシシルウ、パイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、カスタードプリン	エネルギー 475kcal たんぱく質 15.3g 脂質 19.1g 炭水化物 66.9g 塩分 1.6g
16日	ゆかりごはん 大根のそぼろ煮 パンサンデー アニマルチーズ	〇お茶 スティック野菜 ◎ヨーグルトあえ	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、卵、プロセスチーズ、プレーンヨーグルト	しその実、だいごん、にんじん、きやいんげん、しょうが、きゅうり、みかん缶、パイナップル缶、もも缶	うるち米、三温糖、かたくり粉、調合油、はるさめ、ごま油	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶	エネルギー 452kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.1g 炭水化物 63.4g 塩分 1.6g
17日	ごはん マーボー豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草のナムル	〇お茶 パナナ ◎牛乳 クラッカー	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、パナナ	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメシジャン、しゅうまい、穀物酢、麦茶、クラッカー	エネルギー 543kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.7g 炭水化物 65.4g 塩分 1.5g
18日	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁(じゃがいも)	〇お茶 りんご ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、卵、挽きわり納豆、牛乳	ほうれんそう、にんじん、もやし、ほしのり、たまねぎ、えのきたけ、りんご	うるち米、薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖、じゃがいも	おろししょうが、合成清酒、かつおだし、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 521kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.1g 炭水化物 72.1g 塩分 1.9g
19日	ごはん ちくわのいそべ揚げ だいごんのゴマ酢和え 豚汁	〇お茶 カミカミ昆布 ◎ジョア せんべい	挽き竹輪、卵、油揚げ、豚肉、絹ごし豆腐、飲むヨーグルト	あおのり、だいごん、にんじん、みずな、ごぼう、長ねぎ、刻み昆布	うるち米、薄力粉、米粉、調合油、すりごま、三温糖	こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、米みそ、煮干しだし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 473kcal たんぱく質 17.7g 脂質 11.6g 炭水化物 77.5g 塩分 1.9g
20日	食パン チキンポトフ マカロニサラダ トマト	〇牛乳 せんべい ◎お茶 ビスケット カミカミ昆布	鶏もも肉、ベーコン、卵、ロースハム、牛乳	たまねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、トマト、刻み昆布	食パン、じゃがいも、マカロニ	コンソメ、食塩、マヨネーズ、甘辛せんべい、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 450kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.1g 炭水化物 63.7g 塩分 2.2g

21日	カレーうどん 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ビスケット	豚肉、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん	うどん、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、カレールウ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 187kcal たんぱく質 8.6g 脂質 6.7g 炭水化物 25.8g 塩分 1.3g
23日	ふりかけごはん 肉団子スープ かぼちゃの甘煮 きゅうりの中華和え	〇お茶 スティック野菜 ◎お茶 みかん 小魚	豚ひき肉、木綿豆腐	りょくとうもやし、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こねぎ、こまつな、日本かぼちゃ、きゅうり、みかん	うるち米、ごま油、三温糖	ふりかけ、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、鶏がらだし、合成清酒、穀物酢、麦茶	エネルギー 223kcal たんぱく質 9.6g 脂質 6.3g 炭水化物 35.6g 塩分 1.4g
24日	チキンライス エビフライ ブロッコリーと卵のサラダ コロコロスープ デザート	〇お茶 せんべい ◎ヨーグルト	鶏もも肉、卵、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、だいごん、こねぎ	うるち米、調合油、有塩バター、揚げ油、じゃがいも、オリーブ油	トマトケチャップ、パイヨン、えびフライ、ウスターソース、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 490kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.8g 炭水化物 69.9g 塩分 1.5g
25日	ロールパン コンチャウダー とまとのバジルサラダ	〇お茶 カミカミ昆布 ◎アシッドミルク イチゴのケーキ	ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、粉チーズ、飲むヨーグルト	にんじん、だいごん、コーン缶、パセリ、トマト、レタス、きゅうり、バジル、刻み昆布	ロールパン、バター、薄力粉、オリーブ油、三温糖	コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ショートケーキ	エネルギー 535kcal たんぱく質 18.7g 脂質 22.0g 炭水化物 70.5g 塩分 2.0g
26日	カレーライス チキンカツ ちりじゃこサラダ みかん	〇お茶 アニマルチーズ ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、鶏むね肉、卵、しらす干し、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、パセリ、レタス、きゅうり、りんご、みかん	うるち米、じゃがいも、薄力粉、パン粉、揚げ油、調合油、三温糖	おろしにんにく、カレールウ、食塩、こしょう、ウスターソース、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 568kcal たんぱく質 18.7g 脂質 22.4g 炭水化物 84.9g 塩分 0.9g
27日	うどん 野菜のかきあげ 即席揚げ	〇お茶 カミカミ昆布 ◎お茶 ビスケット	蒸しかまぼこ、卵	長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えだまめ、だいごん、きゅうり、刻み昆布	うどん、三温糖、薄力粉、米粉、揚げ油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、食塩、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 331kcal たんぱく質 9.9g 脂質 8.5g 炭水化物 57.2g 塩分 1.7g
28日	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 せんべい	プロセスチーズ 小魚		ロールパン、	麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 270kcal たんぱく質 11.0g 脂質 9.1g 炭水化物 38.2g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

