

令和6年

12月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
2	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 松風焼き 五目豆 味噌汁	鶏もも挽 人参 玉葱 木綿豆腐 ごま 大豆 人参 れんこん 昆布 こんにやく えのき まいたけ	麦茶 ふかし芋	さつま芋	374 kcal 15.2 g	445 kcal 17.7 g
3	火	牛乳 バナナ	黒糖パン チキンのハーブ焼き 南瓜サラダ 人参スープ	鶏もも肉 タイム パセリ バジル 南瓜 きゅうり マヨレ 人参 玉葱	麦茶 チーズおなか おむすび	米 かつお節 チーズ のり	402 kcal 17.9 g	415 kcal 18.1 g
4	水	麦茶 食べる 煮干し	カレーライス マカロニサラダ みかん	米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ マカロニ きゅうり 人参 マヨレ コーン 酢	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	464 kcal 15.4 g	568 kcal 18.1 g
5	木	牛乳 バナナ	きのこごはん 竹輪の磯辺揚げ 大根と里芋のそぼろ煮 味噌汁	米 えのき しめじ まいたけ 油揚げ 竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 鶏もも挽 大根 里芋 人参 片栗粉 玉葱 わかめ	牛乳 あんぱん		568 kcal 21.3 g	584 kcal 21.2 g
6	金	牛乳 みかん	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 大根炒めサラダ 味噌汁	豚もも にんにく 白菜 玉葱 人参 大根 大根葉 しらす干し 青のり ごま油 小松菜 油揚げ	牛乳 フルーツゼリー ウエハース		520 kcal 23 g	507 kcal 22.6 g
7	土	麦茶 ウエハース	とん井 白菜の塩昆布和え 味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 白菜 人参 塩昆布 じゃが芋 玉葱	牛乳 ケーキドーナッツ		429 kcal 17.6 g	488 kcal 21.2 g
9	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 白身魚の西京焼き ひじきの白和え 味噌汁	カレイ 西京みそ ひじき 人参 つきこんにやく いんげん 木綿豆腐 ほうれん草 すりごま 練りごま かぶ しめじ	牛乳 りんごの パウンドケーキ	ミックス粉 卵 バター 牛乳 油 りんご	439 kcal 20.8 g	528 kcal 25.4 g
10	火	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮 春雨とほうれん草のソテー わかめスープ	鶏もも肉 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー ケチャップ 春雨 人参 ほうれん草 コーン ごま油 わかめ ねぎ ごま	牛乳 ココア揚げパン	コッペパン ココア 油	560 kcal 21.7 g	594 kcal 23.6 g
11	水	牛乳 食べる 煮干し	スパゲッティミートソース キャベツとウインナーのソテー バナナ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ソース 薄力粉 キャベツ ウインナー ソース	麦茶 すいとん	薄力粉 人参 ねぎ かまぼこ	463 kcal 21.4 g	472 kcal 20.4 g
12	木	牛乳 ふかし芋	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ナムル風煮浸し すまし汁	手羽元 ねぎ 生姜 酢 ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 酢 ごま油 かまぼこ わかめ	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 にら もやし	519 kcal 22.6 g	484 kcal 22.5 g
13	金	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐の中華煮 さつま芋のごま和え わかめと竹輪のスープ	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 さつま芋 ごま わかめ 竹輪 ねぎ ごま	牛乳 シュガーサンド	食パン バター	504 kcal 20.3 g	523 kcal 20.1 g
14	土	麦茶 ぱりんこ	チキンライス こぶき芋 オニオンスープ	米 鶏もも肉 バター 玉葱 コーン ケチャップ じゃが芋 パセリ 玉葱 パセリ	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		386 kcal 13.5 g	440 kcal 15.1 g
16	月	麦茶 ヨーグルト (イチゴジャム)	レーズンツイスト ポテトグラタン キャベツサラダ バナナ	じゃが芋 玉葱 しめじ ベーコン マカロニ 薄力粉 脱脂粉乳 バター チーズ キャベツ ベーコン パセリ レモン	麦茶 ひじきおむすび	米 ひじき 人参 油揚げ のり	416 kcal 14.9 g	442 kcal 15.4 g