

# 12月分献立表

令和06年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
2月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き さつまいもサラダ (マヨネーズ) 豚肉と白菜のスープ	牛乳 豚肉と野菜の スパゲティ	・精白米・上白糖・調合油・さつまいも ・じゃがいもでん粉・マカロニ・スパゲッティ・無塩バター ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・ぶたかたロー ス脂肪なし・かつお・ぶたもも・ 脂肪なし	・たまねぎ・レモン・スイートコーン・き ゅうり・にんじん・はくさい・えのきたけ ・青ピーマン
3火	牛乳 せんべい	ごはん 挽き肉とブロッコリーの卵焼き ひじきのマリネ 味噌汁(豆腐 青菜)	牛乳 かしわめし	・精白米・調合油・上白糖	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・プロ セスチーズ・ほしひじき・木綿豆 腐・かたくちいわし・にわとり・ 油揚げ	・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・ト マト・だいこん・きゅうり・ほうれんそう ・乾しいたけ・ごぼう
4水	ヨーグルト	ごはん 生揚げのごまみそ煮 小松菜の磯和え 卵スープ (にら)	牛乳 キャロットケーキ	・精白米・じゃがいも・板こんにやく・ 調合油・上白糖・ごま・薄力 粉・バター	・ヨーグルト・生揚げ・にわとり ・あまのり・牛乳・卵・脱脂粉乳 ・かつお	・にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな ・りよくとうもやし・にら
5木	牛乳 せんべい	ごはん さばの塩焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 豚汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・じゃが いもでん粉・板こんにやく・さとい も	・牛乳・まさば・ぶた・ひき肉・ ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・ かつお	・かぼちゃ・ごぼう・にんじん・だいこん ・ねぎ
6金	ヨーグルト	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 豆サラダ (ドレッシング) 味噌汁 (かぶ 玉葱 油揚げ)	牛乳 トースト	・精白米・薄力粉・パン粉・調合油 ・上白糖・ごま油・食パン・バター ・ごま	・ヨーグルト・はんぺん・プロセ スチーズ・卵・だいち・ほしひじ き・まぐろ・牛乳・ナチュラル チーズ・あおのり・油揚げ・かた くちいわし	・こまつな・にんじん・かぶ・たまねぎ
7土	チーズ	豚肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・上白糖・コ ーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとうも やし・バレンシアオレンジ
9月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のカレーいため ポテトのフレンチサラダ 卵スープ(玉葱 わかめ)	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・調合油・じゃがいも・じ ゃがいもでん粉	・牛乳・ぶた・ヨーグルト・卵・ わかめ・かつお	・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・きゅ うり
10火	牛乳 せんべい	ごはん チンジャオロース もやしの和え物 中華風五目スープ	牛乳 さつま芋ご飯 チーズ	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油・ごま油・さつまいも	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・わ かめ・にわとり・かつお・プロセ スチーズ	・青ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・り よくとうもやし・きゅうり・にんじん・乾 しいたけ・はくさい・ほうれんそう
11水	ヨーグルト	ごはん ハンバーグ チンゲン菜とツナのサラダ 味噌汁 (麩 大根)	牛乳 あんかけうどん	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・ふ・干しうどん・上白糖	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・木 綿豆腐・まぐろ・かたくちいわし ・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・油 揚げ・かつお	・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ス イートコーン・だいこん・ねぎ
12木	牛乳 せんべい	ごはん 鱈の味噌漬け 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 ピーチクリーム サンド	・精白米・上白糖・調合油・コッペ パン	・牛乳・さわら・油揚げ・かつお 節・ヨーグルト・クリーム・木綿 豆腐	・切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ ・もも・ねぎ・だいこん
13金	ヨーグルト	ごはん かぼちゃのシチュー ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 カノム・カイ ノッククラター 「タイ」のおやつ	・精白米・調合油・薄力粉・バター ・じゃがいもでん粉・上白糖・さつ まいも	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・脱脂粉乳・牛乳・わかめ・卵	・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・ブロッ コリー・りよくとうもやし・みかん
16月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き さつまいもサラダ (マヨネーズ) 豚肉と白菜のスープ	牛乳 豚肉と野菜の スパゲティ	・精白米・上白糖・調合油・さつま いも・じゃがいもでん粉・マカロ ニ・スパゲッティ・無塩バター ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・ぶたかたロー ス脂肪なし・かつお・ぶたもも・ 脂肪なし	・たまねぎ・レモン・スイートコーン・き ゅうり・にんじん・はくさい・えのきたけ ・青ピーマン
17火	牛乳 せんべい	ごはん 挽き肉とブロッコリーの卵焼き ひじきのマリネ 味噌汁(豆腐 青菜)	牛乳 かしわめし	・精白米・調合油・上白糖	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・プロ セスチーズ・ほしひじき・木綿豆 腐・かたくちいわし・にわとり・ 油揚げ	・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・ト マト・だいこん・きゅうり・ほうれんそう ・乾しいたけ・ごぼう
18水	ヨーグルト	ごはん 鶏の山賊焼き りんごサラダ (ドレッシング) ひんのべ汁 郷土料理の日「長野県」	牛乳 五平餅	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・薄力粉・さといも・陸稲めし・ ごま・上白糖	・ヨーグルト・にわとり・牛乳・ 油揚げ・かたくちいわし	・にんにく・しょうが・りんご・きゅうり ・キャベツ・ぶどう・だいこん・にんじん ・ねぎ・こまつな
19木	牛乳 せんべい	ごはん さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 豚汁	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・上白糖・板こんにやく・ さといも・調合油・マカロニ・スパ ゲッティ	・牛乳・まさば・あずき・ぶたも も・脂肪なし・木綿豆腐・かつお ・きな粉	・かぼちゃ・ごぼう・にんじん・だいこん ・ねぎ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 ケチャップライス 鶏肉のコーンフレーク焼き 大根とツナのサラダ キャベツスープ みかん	【午前おやつ】 牛乳 クラッカー 【午後おやつ】 飲むヨーグルト 塩せんべい 鉄分強化ビスケット
---	---

平均 栄養量	3歳未満児	男 521KCal (463KCal)	蛋白質	20.1g (19.1g)
	(基準)	女 521KCal (463KCal)		20.1g (19.1g)
	3歳以上児	男 615KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)
	(基準)	女 615KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)

令和 6年11月25日作成

# 12月分献立表

令和06年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
20 金	牛乳 クラッカー	ケチャップライス 鶏肉のコーンフ레이크焼き 大根とツナのサラダ キャベツスープ みかん	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・調合油・コーンフ레이크 ・じゃがいも ・マヨネーズ	・牛乳・ぶた・ひき肉・にわとり ・まぐろ・かつお・ヨーグルト	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・だい こん・ブロッコリー・キャベツ・みかん
21 土	チーズ	豚肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフ레이크	・干しうどん・調合油・上白糖・コ ーンフ레이크 (加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りょくとうも ろやし・パレンシアオレンジ
23 月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のカレーいため ポテトのフレンチサラダ 卵スープ(玉葱 わかめ)	牛乳 ポルポロン	・精白米・調合油・薄力粉・三温糖 ・無塩バター・じゃがいも・じゃが いもでん粉	・牛乳・ぶた・きな粉・卵・わか め・かつお	・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・きゅ うり
24 火	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き ツリーサラダ ミネストローネ	牛乳 ココアケーキ	・精白米・上白糖・じゃがいも・調 合油・薄力粉・バター・マカロニ・ スパゲッティ	・牛乳・にわとり・あおのり・脱 脂粉乳・卵・ぶた・ひき肉	・きゅうり・にんじん・スイートコーン・ たまねぎ・キャベツ
25 水	ヨーグルト	ごはん ハンバーグ ほうれん草とコーンのサラダ(マヨネーズ) 味噌汁(麩 大根)	牛乳 あんかけうどん	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・干しうどん・上白糖・ふ ・マヨネーズ	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・木 綿豆腐・牛乳・ぶたもも・脂肪な し・油揚げ・かつお・かたくちい わし	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・キ ャベツ・スイートコーン・ねぎ・だいこん
26 木	牛乳 せんべい	ごはん 鯖の味噌漬け 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 ピーチクリーム サンド	・精白米・上白糖・調合油・コッペ パン・さといも・板こんにゃく	・牛乳・さわら・油揚げ・かつお 節・ヨーグルト・クリーム・木綿 豆腐・かつお	・切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ ・もも・ねぎ・だいこん
27 金	ヨーグルト	ごはん かぼちゃのシチュー 海藻サラダ みかん	牛乳 さつま芋ご飯 チーズ	・精白米・調合油・薄力粉・バター ・さつまいも	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・脱脂粉乳・牛乳・わかめ・ま ぐろ・プロセスチーズ	・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・きゅ うり・みかん
28 土	チーズ	インディアンスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・調合油・マカロニ・スパゲッティ	・プロセスチーズ・ぶた・ヨー グルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パレ ンシアオレンジ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 ケチャップライス 鶏肉のコーンフ레이크焼き 大根とツナのサラダ キャベツスープ みかん	【午前おやつ】 牛乳 クラッカー 【午後おやつ】 飲むヨーグルト 塩せんべい 鉄分強化ビスケット
---	---

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 521KCal (463KCal)	蛋白質	20.1g (19.1g)
		女 521KCal (463KCal)		20.1g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男 615KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)
		女 615KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)

令和 6年11月25日作成