

12月分献立表

令和06年度

あすなる若葉保育園

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	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き さつまいもサラダ 豚肉と白菜のスープ	牛乳 せんべい ビスケット	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・上白糖・調合油・さつまいも ・マヨネーズ・じゃがいもでん粉	・牛乳・にわとり・ぶたかたロー ス脂肪なし・かつお	・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
3火	牛乳 せんべい	ごはん 挽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 あんかけうどん	・精白米・調合油・上白糖・干しう どん・じゃがいもでん粉	・牛乳・卵・にわとり・プロセス チーズ・ほしひじき・木綿豆腐・ かたくちいわし・油揚げ・かつお 節	・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 ・ねぎ
4水	ヨーグルト	ごはん 生揚げのごま味噌煮 小松菜の磯和え 卵スープ(にら)	牛乳 かしわ飯	・精白米・上白糖・じゃがいも 調合油・ごま	・ヨーグルト・生揚げ・にわとり ・かつお節・あまのり・卵・かつ お・牛乳・油揚げ	・にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな ・りよくとうもろやし・にら・乾しいたけ
5木	牛乳 クラッカー	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 黄な粉ミルククッキー	・精白米・上白糖・調合油・じゃが いもでん粉 ・じゃが いも・薄力粉	・牛乳・まさば・とり・ひき肉・ ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・ かつお・きな粉・調製粉乳	・かぼちゃ・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 小倉トースト	・精白米・薄力粉・パン粉・調合油 ・上白糖・ごま油・食パン・三温糖 ・無塩バター	・ヨーグルト・はんぺん・プロセ スチーズ・卵・だいたず・ほしひじ き・まぐろ・油揚げ・かたくち いわし・牛乳・あずき	・こまつな・にんじん・かぶ・たまねぎ
9月	コーンフレーク&牛乳	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	・コーンフレーク(加糖)・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 春雨サラダ 中華風五目スープ	牛乳 さつまいもご飯 チーズ	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油・ごま油・はるさめ・さ つまいも	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・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・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 キャロットケーキ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・ふ・薄力粉・上白糖・バター	・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・卵・脱脂粉乳	・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
12木	牛乳 クラッカー	ごはん 鯖のみそ漬け 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 パン	・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	・切り干しだいこん・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(もやし) オレンジ	牛乳 世界のおやつ タイ カラム・カイ・ノッククラター	・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・にわとり・脱脂粉 乳・牛乳・わかめ・卵	・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・プロッ コリー・りよくとうもろやし・パレンシアオ レンジ
14土	お茶 チーズ	インディアンスパゲティ ヨーグルト パナナ	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲティ ・コーンフレーク(加糖)	・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・パナ ナ
16月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き さつまいもサラダ 豚肉と白菜のスープ	牛乳 せんべい ビスケット	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・上白糖・調合油・さつまいも ・マヨネーズ・じゃがいもでん粉	・牛乳・にわとり・ぶたかたロー ス脂肪なし・かつお	・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
17火	牛乳 せんべい	ごはん 挽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 あんかけうどん	・精白米・調合油・上白糖・干しう どん・じゃがいもでん粉	・牛乳・卵・にわとり・プロセス チーズ・ほしひじき・木綿豆腐・ かたくちいわし・油揚げ・かつお 節	・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 ・ねぎ
18水	ヨーグルト	長野県の料理の日 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	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・ごま・上白 糖	・ヨーグルト・にわとり・油揚げ ・かたくちいわし・牛乳	・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 クラッカー	ごはん さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 豚汁	牛乳 きのこスパゲティ	・精白米・上白糖 ・じゃがいも・調合油・マカロニ・ス パゲティ・無塩バター	・牛乳・まさば・あずき・ぶたも も・脂肪なし・木綿豆腐・かつお ・とり・ひき肉・あまのり	・かぼちゃ・にんじん・だいこん・ねぎ・ たまねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ

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 せんべい 鉄分強化ビスケット	平均 栄養量	3歳未満児 男 516KCal (463KCal)	蛋白質	19.7g (19.1g)
			(基準) 女 516KCal (463KCal)		19.7g (19.1g)
			3歳以上児 男 621KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)
			(基準) 女 621KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)

12月分献立表

令和06年度

あすなろ若葉保育園

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	ヨーグルト	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	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・マヨネーズ・コーンフレーク・じゃがいも	・ヨーグルト・とり・ひき肉・鶏肉・もも・皮なし・まぐろ・かつお	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・だいこん・フロッコリー・キャベツ・みかん
21 土	お茶 チーズ	豚肉うどん ヨーグルト バナナ	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・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとうもろやし・バナナ
23 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 豚肉のカレーいため フレンチサラダ 卵スープ(玉葱 わかめ)	牛乳 かしわ飯	・コーンフレーク（加糖）・精白米・調合油・じゃがいもでん粉・上白糖	・牛乳・ぶた・卵・わかめ・かつお・油揚げ・にわとり	・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・パインアップル・乾しいたけ・ごぼう
24 火	牛乳 せんべい	ごはん 米粉のから揚げ 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・米粉・調合油・じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ・薄力粉・バター	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・あおのり・ベーコン・脱脂粉乳・卵	・にんにく・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 ポルポロン	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・マヨネーズ・ふ・薄力粉・三温糖・無塩バター	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・木綿豆腐・かたくちいわし・牛乳・きな粉	・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・だいこん
26 木	牛乳 クラッカー	ごはん 鯨のみそ漬け 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	・切干しいたけ・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 ブロッコリーサラダ(もやし) オレンジ	牛乳 さつまいもご飯 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・にわとり・脱脂粉乳・牛乳・わかめ・プロセスチーズ	・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・りよくとうもろやし・パレンジアオレンジ
28 土	お茶 チーズ	インディアンスパゲティ ヨーグルト バナナ	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲッティ・コーンフレーク（加糖）	・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・バナナ

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 せんべい 鉄分強化ビスケット
---	--

平均 栄養量	3歳未満児 男	516KCal (463KCal)	蛋白質	19.7g (19.1g)
	(基準) 女	516KCal (463KCal)		19.7g (19.1g)
	3歳以上児 男	621KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)
	(基準) 女	621KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)