

# 献立表

2024年 12月

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
02月	昼食	ご飯 あじの塩焼き 鶏と高野の煮物 お味噌汁	胚芽米 上白糖	あじ 鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍)、凍り豆腐 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん かぼちゃ(冷凍)、キャベツ	食塩 しょうゆ、みりん だしかつお
	午後おやつ	ナポリタン 牛乳	スパゲティー(小麦)、上白糖、 オリーブオイル	ウインナー(卵不使用) 牛乳	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、 コンソメ、食塩、こしょう
03火	昼食	冬野菜カレー ほうれん草のツナサラダ みかん	胚芽米 上白糖	豚肉 ツナ	だいこん、はくさい、にんじん、 たまねぎ、れんこん ほうれんそう(冷凍)、にんじん みかん缶	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、 みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、酢
	午後おやつ	お米deりんごタルト ミレービスケット(幼児のみ) 牛乳	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん 小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖	豆乳 牛乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング 食塩、膨張剤
04水	昼食	ビビンバ 春雨サラダ わかめスープ	胚芽米、上白糖、ごま油 はるさめ、上白糖	牛ひき肉 ハム(卵不使用) 絹ごし豆腐、わかめ(乾)	ほうれんそう(生)、もやし、にんじん きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、エリンギ	酒、しょうゆ 酢、しょうゆ、鶏がらスープ しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
05木	昼食	(乳児) ゆかりごはん 千草和え 豚汁  (幼児)★豚汁パーティー ゆかりごはん・菜飯ごはん 豚汁	胚芽米 上白糖 さといも(冷凍)、板こんにゃく  胚芽米 さといも(冷凍)、板こんにゃく	油揚げ 豚肉、木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)  豚肉、木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	もやし、ほうれんそう(冷凍)、にんじん だいこん、はくさい、にんじん、 ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ  だいこん、はくさい、にんじん、 ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ	ゆかり しょうゆ、みりん だしかつお  ゆかり、菜飯 だしかつお
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油	絹ごし豆腐 牛乳		
06金	昼食	ご飯 かれのいかばやき ブロッコリーの白和え すまし汁	胚芽米 上白糖、片栗粉、なたね油 上白糖、ごま油 じゃがいも	かれい 絹ごし豆腐 厚揚げ、こんぶ(だし用)	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン缶 にんじん、トウモロコシ	しょうゆ、酒 しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	カレーまん 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、 ベーキングパウダー、ケチャップ、 ウスターソース(大豆・りんご含む)、 カレー粉、食塩、こしょう
07土	昼食	牛乳(幼児のみ) ちゃんぽん オレンジ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	牛乳 豚肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん オレンジ	鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、食塩
09月	昼食	ご飯 鮭の西京焼き そばろ大根 すまし汁	胚芽米 上白糖 上白糖、なたね油、片栗粉 ながいも	鮭、味噌 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) もずく、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが しめじ、葉ねぎ	みりん、酒 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	ベーコンとたまねぎのスコーン 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、オリーブオイル	ベーコン(卵不使用) 牛乳	たまねぎ	食塩、パセリ粉
10火	昼食	チキンラーメン(味噌) カムカムサラダ 動物チーズ	ゆで中華めん(小麦) ごま油、上白糖	鶏もも肉、味噌 動物チーズ	にんじん、たまねぎ、もやし、 コーン缶、葉ねぎ、にんにく きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	みりん、鶏がらスープ、 めんつゆ、食塩、こしょう しょうゆ、食塩、こしょう
	午後おやつ	チュモツパ	胚芽米、マヨドレ、ごま油	ツナ、もみ海苔(えび)	だいこん(たくあん)	食塩、こしょう
11水	昼食	ご飯 さばの香味揚げ 白菜とハムのおかか和え お味噌汁	胚芽米 片栗粉、小麦粉、なたね油	さば ハム(卵不使用) 木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	葉ねぎ、しょうが、にんにく はくさい、にんじん たまねぎ、だいこん、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、糸かつお だしかつお
	午後おやつ	みかん入りりんごゼリー 花花せんべい 牛乳	上白糖 うるち米、砂糖、水あめ	アガー 牛乳	りんご天然果汁、みかん缶	塩、着色料
12木	昼食	ご飯 ハンバーグ(デミグラスソース) マカロニサラダ コンソメスープ	胚芽米 片栗粉、パン粉(小麦)、小麦粉、上白糖 マカロニ(小麦)、上白糖、オリーブオイル じゃがいも	豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ	たまねぎ、しいたけ きゅうり、たまねぎ にんじん、ブロッコリー(冷凍)、しめじ	デミグラスソース(小麦)、ケチャップ、 しょうゆ、食塩、ナツメグ 酢、食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	さつまいものチーズ焼き 牛乳	さつまいも、バター	とろけるチーズ 牛乳	コーン缶	食塩、パセリ粉
13金	昼食	かれの混ぜごはん ひじきのマヨサラダ かぶスープ	胚芽米 マヨドレ、なたね油	かれい、こんぶ(だし用) 油揚げ、こんぶ(だし用)	しめじ、にんじん きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき かぶ、かぶ・葉	みりん、しょうゆ、酒 めんつゆ、しょうゆ 酒、みりん、だしかつお、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	てりやきトースト 牛乳	食パン(小麦・脱脂粉乳)、マヨドレ、 上白糖、片栗粉	鶏もも肉、とろけるチーズ、 きざみのり 牛乳	たまねぎ	しょうゆ、酒、みりん
14土	昼食	ホットドッグ(ツナ) りんごジュース	小麦粉、砂糖、マヨドレ	ツナ缶	りんご天然果汁	食塩、ショートニング、イースト

＜今月の旬の食材＞

カリフラワー、冬キャベツ、さといも、ごぼう、白菜、人参、大根、チンゲン菜、水菜、レタス、れんこん、  
ごまつな、ブロッコリー、みかん、りんご、さば、さんま、あずき、エリンギ、ながいも、キウイ、  
レモン、しゃんぎく、かぼちゃ、さつまいも、里芋、しゃんぎく、せり、セロリ、ねぎ、たら、ほうれんそう

16月	昼食	ご飯 あじの塩焼き	胚芽米	あじ		食塩
-----	----	--------------	-----	----	--	----

		鶏と高野の煮物 お味噌汁	上白糖	鶏もも肉、いんげんまめ(冷凍)、凍り豆腐 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん かぼちゃ(冷凍)、キャベツ	しょうゆ、みりん だしかつお	
	午後おやつ	ナポリタン	スパゲティー(小麦)、上白糖、 オリーブオイル	ウインナー(卵不使用)	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)、 コンソメ、食塩、こしょう	
17	火	昼食	冬野菜カレー	胚芽米	豚肉	だいこん、はくさい、にんじん、 たまねぎ、れんこん	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、 みりん、しょうゆ、だしかつお
			ほうれん草のツナサラダ みかん	上白糖	ツナ	ほうれんそう(冷凍)、にんじん みかん缶	しょうゆ、酢
	午後おやつ	お米deりんごタルト ミレービスケット(幼児のみ)	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん 小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖	豆乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング 食塩、膨張剤	
18	水	昼食	ビビンバ 春雨サラダ わかめスープ	胚芽米、上白糖、ごま油 はるさめ、上白糖	牛ひき肉 ハム(卵不使用) 絹ごし豆腐、わかめ(乾)	ほうれんそう(生)、もやし、にんじん きゅうり、にんじん、コーン缶 たまねぎ、エリンギ	酒、しょうゆ 酢、しょうゆ、鶏がらスープ しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
		午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
19	木	昼食	わかめごはん 肉団子スープ	胚芽米 はるさめ、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐	はくさい、にんじん、にら、 干しいたけ、しょうが	わかめのふりかけ しょうゆ、コンソメ、酒、 鶏がらスープ、食塩、こしょう
		午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、なたね油	絹ごし豆腐 牛乳	ほうれんそう(冷凍)、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん
20	金	昼食	ご飯 かれないのかぼやき ブロッコリーの白和え すまし汁	胚芽米 上白糖、片栗粉、なたね油 上白糖、ごま油 じゃがいも	かれない 絹ごし豆腐 厚揚げ、こんぶ(だし用)	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン缶 にんじん、トウモロコシ	しょうゆ、酒 しょうゆ、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
		午後おやつ	カレーまん 牛乳	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん	カレールウ(小麦・大豆・ゼラチンを含む)、 ベーキングパウダー、ケチャップ、 ウスターソース(大豆・りんご含む)、 カレー粉、食塩、こしょう
21	土	昼食	牛乳(幼児のみ) ちゃんぽん オレンジ	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん オレンジ	鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、 こしょう、食塩
23	月	昼食	ご飯 鮭の西京焼き そばろ大根 すまし汁	胚芽米 上白糖 上白糖、なたね油、片栗粉 ながいも	鮭、味噌 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) もずく、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが しめじ、葉ねぎ	みりん、酒 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
		午後おやつ	ベーコンとたまねぎのスコーン 牛乳	ホットケーキ粉(小麦)、オリーブオイル	ベーコン(卵不使用) 牛乳	たまねぎ	食塩、パセリ粉
24	火	昼食	★クリスマスメニュー ご飯 フライドチキン キャベツのマリネ コーンスープ	胚芽米 小麦粉、片栗粉、なたね油 上白糖 片栗粉、なたね油	鶏もも肉 ハム(卵不使用) 豆乳	しょうが、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	酒、コンソメ、食塩、こしょう 酢、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉
		午後おやつ	クリスマスケーキ 牛乳	上白糖、米粉、食物油脂、水あめ	豆乳、大豆粉 牛乳		いちごピューレ
25	水	★	ちらし寿司(乳児酢無し) かぼちゃの甘煮 すまし汁	胚芽米、上白糖 上白糖 手鞠麩(小麦)	鮭、きざみのり、こんぶ(だし用) こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	きゅうり、にんじん、コーン缶 かぼちゃ(冷凍) だいこん、みつば	酢、食塩、しょうゆ 酒、みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、食塩
		午後おやつ	クリスマスパフェ ぶどうジュース	さつまいも、小麦粉、上白糖、 なたね油、アラザン(幼児のみ)	豆乳ホイップ、豆乳、 絹ごし豆腐	ぶどう天然果汁	ベーキングパウダー、グリーンティー、 ココアパウダー
26	木	昼食	ご飯 ハンバーグ(デミグラスソース)	胚芽米 片栗粉、パン粉(小麦)、小麦粉、上白糖	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、しいたけ	デミグラスソース(小麦)、ケチャップ、 しょうゆ、食塩、ナツメグ
			マカロニサラダ コンソメスープ	マカロニ(小麦)、上白糖、オリーブオイル じゃがいも	ツナ	きゅうり、たまねぎ にんじん、ブロッコリー(冷凍)、しめじ	酢、食塩、こしょう コンソメ、食塩
	午後おやつ	さつまいものチーズ焼き 牛乳	さつまいも、バター	とろけるチーズ 牛乳	コーン缶	食塩、パセリ粉	
27	金	昼食	かれないの混ぜごはん ひじきのマヨサラダ かぶスープ	胚芽米 マヨドレ、なたね油	かれない、こんぶ(だし用)	しめじ、にんじん きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき かぶ、かぶ・葉	みりん、しょうゆ、酒 めんつゆ、しょうゆ 酒、みりん、だしかつお、しょうゆ、食塩
		午後おやつ	てりやきトースト 牛乳	食パン(小麦・脱脂粉乳)、マヨドレ、 上白糖、片栗粉	鶏もも肉、とろけるチーズ、 きざみのり 牛乳	たまねぎ	しょうゆ、酒、みりん
28	土	昼食	牛乳(幼児のみ) すき焼きうどん オレンジ	ゆでうどん(小麦)、糸こんにゃく、 上白糖、切り麩(小麦)	牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)	にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん、しょうゆ、 酒、だしかつお

○乳児の午前おやつは牛乳になります。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。

○給食に使用している「千里メン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。

ご了承の程、よろしくお願いいたします。

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

★年長さんのリクエストメニューです。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	551 kcal	575 kcal	436 kcal	454 kcal
たんぱく質	22.7 g	23.9 g	17.9 g	17.0 g
脂質	16.2 g	14.2~21.3 g	13.7 g	10.0~15.1 g
カルシウム	226 mg	270 mg	233 mg	225 mg
ビタミンC	21.0 mg	23 mg	17mg	20 mg