

# 献立表

2024年12月

寒さも少しずつ増し、本格的な冬の訪れも感じようになりました。  
風邪をひきやすい季節ですので園では体を温めてくれる根菜類や  
ビタミンたっぷりの葉野菜免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪予防対策をしていきます。

太子保育園

		※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。									
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事		
			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	調味料					
02月	御飯 さげのちゃんちゃん焼き リンゴサラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ)	513.7(469.5) 19.1(18.4) 18.3(18.5)	米、油 フレンチドレッシング、砂糖 小麦粉 揚げボール	牛乳、さけ、木綿豆腐 卵、白みそ、バター 油揚げ、かつお節	キャベツ、レタス、きゅうり しめじ、コーン、にんじん あさつき、レモン果汁 あおのり	みりん、和風だしの素 食塩 中濃ソース	牛乳	たこ天 麦茶			
03火	御飯 麻婆春雨 ほうれん草の胡麻和え 豚汁	875.5(774.3) 15.8(13.7) 18.8(17.0)	はるさめ、米、三温糖 片栗粉、砂糖、ごま ごま油、油、さつまいも 小麦粉	生クリーム、牛乳、みそ 木綿豆腐、卵、かつお節 豚肉、豚ひき肉	ほうれんそう、バナナ ねぎ、にんじん、しょうが だいこん、にら、しいたけ ごぼう、しらたき、にんにく	しょうゆ、みりん	さつまい芋	バナナクレープ 麦茶			
04水	麦御飯 凍り豆腐のオランダ煮 大根とじゃこのサラダ 南瓜シチュー	585.9(522.0) 20.0(17.5) 21.2(18.5)	さつまいも、米、じゃがいも 押麦、油、三温糖 片栗粉	牛乳、鶏むね肉、牛乳 バター、凍り豆腐 しらす干し	だいこん、たまねぎ にんじん、かぼちゃ しめじ、チンゲンサイ キャベツ、わかめ、ブルー	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ 食塩、白こしょう	ブルー	さつまい芋もち 牛乳			
05木	御飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーとエビのサラダ ソーセージスープ	593.1(475.5) 23.7(19.0) 17.7(14.3)	米、じゃがいも マヨネーズ、油、片栗粉	卵、魚肉ソーセージ とろけるチーズ えび ベーコン、豚肉	ブロッコリー、キャベツ にんじん、大豆もやし たまねぎ、ほうれんそう あおのり、にんじん、コーン	ケチャップ、しょうゆ 食塩、白こしょう	茹人参	焼きそば 麦茶		避難訓練	
06金	御飯(雑穀入り) 鶏の磯辺揚げ じゃが芋と厚揚げの正油バター煮 味噌汁(しめじ・玉葱)	593.9(513.3) 23.1(21.6) 13.3(12.6)	じゃがいも、米、油 砂糖、雑穀 小麦粉、強力粉	牛乳、鶏ささ身、米みそ 生揚げ、豆乳、バター	たまねぎ、しめじ キャベツ、あおのり りしりこんぶ	しょうゆ、酢、みりん 食塩、こしょう 中濃ソース	豆乳	手作りパン 牛乳			
07土	ハヤシ 野菜スープ 麦茶	209.5(168.3) 7.3(5.9) 12.7(10.2)	じゃがいも、片栗粉、油	豚肉	たまねぎ、キャベツ マッシュルーム トマトピューレ	ハヤシルウ、ケチャップ 食塩 中濃ソース					
09月	麦御飯 はんぺんフライ ツナポテトサラダ ほうれん草と卵のスープ	566.6(539.2) 18.3(19.9) 25.5(25.4)	米、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、油、押麦 小麦粉、パン粉	はんぺん、卵、油揚げ ツナ、かつお節、豆乳 豚肉	だいこん、にんじん きゅうり、キャベツ ほうれんそう、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ 食塩、白こしょう 中濃ソース	豆乳	すいとん 麦茶			
10火	御飯 ママ'sチキン ごぼうの青のりマヨサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	562.9(521.4) 16.6(14.5) 24.2(21.4)	米、マヨネーズ、片栗粉油、 三温糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ	みかん、レタス、だいこん ごぼう、にんじん ねぎ、あおのり、ブルー	しょうゆ	ブルー	みかん しょうゆせんべい		保育参観 (0歳・4歳)	
11水	御飯 ブルコギ フライドポテト 味噌汁(わかめ・白菜)	458.9(417.1) 14.3(12.7) 14.2(11.5)	じゃがいも、米、油 すりごま、ごま油	米みそ 豚肉	みかん、たまねぎ にんじん、はくさい にら、わかめ、にんにく かぼちゃ	みりん、食塩、しょうゆ	南瓜	みかん サラダせんべい		保育参観 (1歳・3歳)	
12木	御飯(雑穀入り) 鶏肉のオニオントマト煮 キャベツのナムル風サラダ 豆乳スープ	475.5(406.8) 18.9(15.9) 13.5(11.4)	米、じゃがいも、三温糖 ごま、ごま油、油 雑穀	鶏もも肉、豆乳、バター ベーコン かにかまぼこ(アラスカ)	みかん、たまねぎ キャベツ、トマトピューレ にんじん、わかめ りしりこんぶ、だいこん	しょうゆ、ケチャップ ウスターソース 酢、食塩、カレー粉 白こしょう 中濃ソース	茹大根	みかん しおせんべい		保育参観 (2歳・5歳)	
13金	食パン ミートグラタン 青菜のサラダ コーンスープ	502.5(398.9) 18.6(14.6) 10.4(8.3)	米、じゃがいも、油、砂糖 スパゲッティ、パン粉 小麦粉、食パン	牛乳、バター、かつお節 豚ひき肉 しらす干し	クリームコーン、こまつな たまねぎ、にんじん マッシュルーム きゅうり、コーン、パセリ	ケチャップ、しょうゆ 酢、食塩	茹人参	おかかじゃこ おにぎり 麦茶			
14土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	275.1(220.8) 9.2(7.4) 8.8(7.0)	スパゲッティ	ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、ピーマン にんじん	ケチャップ、食塩 白こしょう					
16月	麦御飯 たららのガーリック煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 白菜のスープ	527.1(460.8) 18.9(18.5) 14.0(13.6)	さつまいも、米、片栗粉 油、押麦、三温糖 マヨネーズ、ごま、ごま油	牛乳、たら、チーズ、豆乳	ブロッコリー、だいこん はくさい、えのきたけ にんじん、にんにく しいたけ、あさつき	しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩	豆乳	大学芋 牛乳			
17火	御飯 豚肉の生姜焼き 卵豆腐 味噌汁(小松菜・人参)	472.8(410.0) 20.0(17.0) 18.1(14.7)	米、三温糖、油 餃子の皮	卵、チーズ、米みそ ベーコン、豚肉	たまねぎ、キャベツ こまつな、にんじん マッシュルーム、かぼちゃ ピーマン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ ケチャップ、みりん 食塩	南瓜	薄皮ピザ 麦茶			
18水	御飯 ぎょうざ 五目納豆 味噌汁(なめこ・あおさ)	522.9(438.9) 20.0(16.6) 16.2(14.1)	米、ごま、油、ごま油 餃子の皮	牛乳、納豆、米みそ バター、かつお節 しらす干し 豚ひき肉	キャベツ、にんじん ねぎ、なめこ、こまつな あおさ、しいたけ、にら だいこん、しょうが あおのり、にんにく	しょうゆ、めんつゆ オイスターソース 食塩	茹大根	手作りおこし 牛乳			
19木	御飯(雑穀入り) 煮込みハンバーグ じゃがサラダ りんご 味噌汁(大根・人参)	644.4(523.6) 22.0(18.4) 28.2(20.0)	米、じゃがいも、油 和風ドレッシング、砂糖 雑穀 バターロール、パン粉	牛乳、生クリーム、みそ 豚ひき肉	りんご、たまねぎ ブルー、だいこん にんじん、もも、バナナ キャベツ りしりこんぶ	ハヤシルウ 食塩、白こしょう	ブルー	フルーツロール 牛乳		誕生会	
20金	かき玉うどん 南瓜のいとこ煮 バナナ	570.1(476.0) 23.9(19.4) 10.6(8.5)	三温糖、ごま油 小麦粉、うどん	鶏肉、あずき、卵 豚ひき肉	かぼちゃ、バナナ たまねぎ、にら、ねぎ にんじん、ねぎ、しいたけ あさつき、しょうが、にんにく	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩	茹人参	チヂミ風 麦茶		希望保育	
21土	チャーハン 野菜スープ 麦茶	302.7(230.3) 9.6(7.4) 7.4(5.7)	米、油、ごま油	卵、なると ハム、豚ひき肉	コーン、ねぎ にんじん、しいたけ	しょうゆ、食塩 白こしょう					
23月	御飯 鮭のゆうあん焼き 和風スパゲッティ 味噌汁(キャベツ・さつまいも)	620.9(537.6) 24.0(22.4) 13.5(12.5)	米、さつまいも、砂糖 グラニュー糖、オリーブ油 小麦粉、スパゲッティ	べにさげ、卵、米みそ 無塩バター、牛乳、豆乳 ベーコン	キャベツ、たまねぎ レタス、しめじ、しいたけ 焼きのり、にんにく	しょうゆ、本みりん 食塩、白こしょう	豆乳	メロンパンクッキー 麦茶		希望保育	
24火	御飯 ソーセージカレー 小松菜のお浸し コンソメスープ	398.0(317.1) 9.7(7.7) 3.7(2.9)	米、じゃがいも、ごま ホットケーキ粉	魚肉ソーセージ、油揚げ	こまつな、キャベツ にんじん、にんにく まいたけ、ねぎ、だいこん	しょうゆ、食塩 白こしょう カレールー	茹大根	舞茸おにぎり 麦茶		希望保育	
25水	御飯 たまごそばろ井 大根とさつまい揚げ煮物 味噌汁(厚揚げ・ねぎ)	547.3(439.7) 22.9(18.6) 13.0(10.6)	米、三温糖、砂糖 ホットケーキ粉	さつまい揚げ、牛乳 こしあん、米みそ 生揚げ、かつお節 豚ひき肉	だいこん、にんじん ねぎ	しょうゆ、本みりん ほんだし	茹人参	どら焼き 麦茶		希望保育	
26木	御飯 豚バラと白菜のたまごとじ にんじんしりしり 味噌汁(じゃが芋・あさつき)	430.0(380.2) 12.6(10.7) 8.7(7.0)	米、じゃがいも、三温糖 油 ホットケーキ粉	牛乳、卵、米みそ チーズ 豚肉	はくさい、にんじん にら、ブルー、あさつき	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩	ブルー	チーズ入り蒸しパン 麦茶		希望保育	
27金	御飯 豚肉のスタミナ炒め ひじき煮 けんちん汁	502.4(439.9) 14.9(13.2) 13.7(11.5)	さつまいも、米 さといも、三温糖、油	木綿豆腐、油揚げ 米みそ、かつお節 豚肉	キャベツ、たまねぎ ねぎ、しらたき、にんじん だいこん、ごぼう、ひじき ピーマン、しいたけ ひじき、にんにく、しょうが かぼちゃ	しょうゆ、酢、みりん	南瓜	焼き芋 麦茶		希望保育 保育納め	
28土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	257.7(198.7) 10.2(7.9) 7.0(5.6)	じゃがいも、油 中華麺	豚肉	キャベツ、大豆もやし たまねぎ、あおのり	食塩					

※献立は変更する場合があります。