

2024年 12月の給食予定献立表 (3才以上児)

なんでもたべて さむさにまけない つよいからだになろう！ さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質塩分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	2	こんさいカレー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 大根 蓮根 ごぼう	カレールー	389kcal 16.8g
	16	キャベツのしらすあえ みかん	しらす干し		キャベツ きゅうり みかん	しょうゆ	13.0g 1.1g
	31	午後おやつ 2日：ぎゅうにゅう おかし 16日：ぎゅうにゅう ドーナツ	牛乳	おかし		B.P	461kcal 18.3g 15.3g 1.2g
火	3	さばのしおやき	生サバ			塩	310kcal
	17	ほうれんそうとにんじんのナムル		白いりごま 三温糖 ごま油	ほうれん草 人参 もやし	酢 しょうゆ	17.4g
	31	さつまいものみそしる	油揚げ 味噌	さつまいも	玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し	11.0g
		午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		1.8g
水	4	とうふのごもくやき	木綿豆腐 鶏挽肉	さつまいも 片栗粉 三温糖	人参	ひじき しょうゆ	263kcal
	18	はくさいのこんぶあえ			白菜	塩昆布	12.3g
		たまねぎのスープ		ちくわ 三温糖	玉葱 えのき茸 チンゲン菜	昆布 鰹節 塩	6.6g
		午後おやつ むぎぢゃ おでん みかん			人参 大根 みかん	麦茶 こんにゃく 昆布 しょうゆ	1.6g
木	5	ぶただいこん	豚肉	三温糖	大根 人参 ごぼう	しょうゆ	392kcal
	19	こまつなのおひたし	かつお節		小松菜	しょうゆ	21.5g
		とうふのみそしる	絹豆腐 味噌		玉葱 しめじ	昆布 煮干し ワカメ	16.5g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳	おかし	りんご		1.8g
金	6	ぶりのてりやき	ブリ	三温糖		しょうゆ	396kcal
	20	はるさめサラダ		春雨 三温糖 ごま油	人参 きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 塩	18.6g
		はくさいのスープ みかん		さつまいも 三温糖 パター	玉葱 えのき茸 白菜 みかん	昆布 鰹節 塩 ワカメ	12.4g 1.9g
		午後おやつ 6日：ぎゅうにゅう スイートポテト 20日：ぎゅうにゅう かぼちゃに(冬至)	牛乳	三温糖	南瓜	しょうゆ	329kcal 18.3g 10.0g 2.1g
土	7	チキンカレー (ご飯持参)	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールー	383kcal
	21	ブロッコリー くだもの		おかし	ブロッコリー	塩	15.5g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳				12.9g 1.0g
月	9	チキンライス	鶏挽肉	米 三温糖	人参 玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ しょうゆ	382kcal
	23	こまつなのごまあえ		白すりごま	小松菜	しょうゆ	17.0g
		にととうふのスープ みかん	絹豆腐		ニラ 玉葱 えのき茸 みかん	昆布 鰹節 塩	13.4g
		午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいものあまに	牛乳	さつまいも 三温糖		しょうゆ	1.5g
火	10	メカジキのにつけ	メカジキ	三温糖		しょうゆ	423kcal
	24	じゃがいもとごぼうのそぼろに	豚挽肉	じゃがいも 三温糖 片栗粉	ごぼう	しょうゆ	26.7g
		きゃべつのみそしる	味噌		キャベツ 人参 玉葱 しめじ	昆布 煮干し ワカメ	15.1g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご するめ	牛乳 するめ	おかし	りんご		2.2g
水	11	パンのひ (パン持参) とりにくのトマトに	鶏肉	パン 三温糖	玉葱 トマト缶	ケチャップ しょうゆ	344kcal
		ほうれんそうとコーンのツナサラダ	ツナ		ほうれん草 コーン	マヨドレ 酢	19.5g
		ふゆやさいシチュー	牛乳	じゃがいも	人参 玉葱 かぶ 白菜 クリームコーン缶	塩	14.5g
		午後おやつ むぎぢゃ だいこんめし みかん	しらす干し 油揚げ	米 三温糖	大根 みかん	麦茶 しょうゆ	1.6g
木	25	クリスマスかい					
		とりのからあげ コールスローサラダ	鶏肉	片栗粉 三温糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ マヨドレ 酢 塩	522kcal 22.3g
		とうふのスープ みかん	絹豆腐		玉葱 えのき茸 小松菜 みかん	昆布 鰹節 塩	25.4g
		午後おやつ ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	牛乳	小麦粉 三温糖		B.P	1.1g
金	12	メルルーサのごまみそやき	メルルーサ 味噌	三温糖 白いりごま		ゆかり	337kcal
	26	かぶときゅうりのゆかりあえ			かぶ きゅうり	昆布 煮干し	19.0g
		こんさいのみそしる	味噌		人参 大根 蓮根 えのき茸 長ねぎ		12.0g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳	おかし	りんご		1.7g
土	13	13日：にこみうどん 27日：としこしうどん	豚肉 油揚げ	うどん 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	715kcal 26.9g
	27	かきあげ	しらす干し	さつまいも 小麦粉 油	人参 玉葱	塩	15.5g 3.0g
		ふゆやさいのしおもみ みかん		上新粉 三温糖 白すりごま	白菜 小松菜 みかん	塩	795kcal 28.8g
		午後おやつ ぎゅうにゅう ごまだんご	牛乳			塩	20.5g 3.1g
日	14	パンのひ (パン持参) ぶたにくのあまからいため	豚肉	パン 三温糖 油	玉葱	しょうゆ	431kcal
		ポテトサラダ くだもの ぎゅうにゅう	牛乳	じゃがいも	人参 きゅうり コーン缶	マヨドレ 酢 塩	18.9g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし		麦茶	20.4g 0.9g

*9日(月)、13日(金)、23日(月)、27日(金)は主食はいりません。
11日(水)はパンを持参してください。

*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。
7日、21日はご飯持参、14日はパンを持参してください。

