

2024年12月の給食予定献立表 (3才未満児)

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 ン 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 蛋白質脂質水分
			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	473kcal 17.5g
	16	キャベツのしらすあえ みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	しらす干し		キャベツ きゅうり みかん	しょうゆ	11.4g 1.0g
	30	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			562kcal 19.3g
火	3	さばのしおやき	生サバ			塩	478kcal
	17	ほうれんそうとにんじんのナムル さつまいものみそしる	油揚げ 味噌	白いりごま 三温糖 ごま油	ほうれん草 人参 もやし 玉葱 しめじ 小松菜	酢 しょうゆ 昆布 煮干し	22.5g 13.5g
	31	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	牛乳	おかし	りんご		1.9g
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	401kcal
	18	はくさいのこんぶあえ たまねぎのスープ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎざちや おてん みかん	牛乳	おかし	白菜 玉葱 えのき茸 チンゲン菜	塩昆布 昆布 鯉節 塩	15.8g 9.0g 1.7g
				ちくわ 三温糖	人参 大根 みかん	麦茶 こんにやく 昆布 しょうゆ	
木	5	ぶただいこん	豚肉	三温糖	大根 人参 ごぼう	しょうゆ	464kcal
	19	こまつなのおひたし とうふのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	かつお節 絹豆腐 味噌 牛乳	おかし	小松菜 玉葱 しめじ	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	20.3g 13.8g 1.6g
			牛乳	おかし	りんご		
金	6	ぶりのてりやき	ブリ	三温糖		しょうゆ	485kcal
	20	はるさめサラダ はくさいのスープ みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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	おかし	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 えのき茸 白菜 みかん	酢 しょうゆ 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	20.2g 12.3g 1.9g 425kcal 19.9g
			牛乳	さつまいも 三温糖 パター	南瓜	しょうゆ	9.9g 2.1g
土	7	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールー	461kcal
	21	ブロッコリー くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし	ブロッコリー	塩	15.8g 11.3g 0.9g
			牛乳	おかし			
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	462kcal
	23	こまつなのごまあえ ならととうふのスープ みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいものあまに	絹豆腐 牛乳	白すりごま	小松菜 ニラ 玉葱 えのき茸 みかん	しょうゆ 昆布 鯉節 塩	17.6g 12.5g 1.4g
			牛乳	さつまいも 三温糖		しょうゆ	
火	10	メカジキのにつけ	メカジキ	三温糖		しょうゆ	496kcal
	24	じゃがいもとごぼうのそぼろに きゃべつのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご するめ	豚挽肉 味噌 牛乳	じゃがいも 三温糖 片栗粉	ごぼう キャベツ 人参 玉葱 しめじ	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	24.5g 12.9g 2.1g
			牛乳 するめ	おかし	りんご		
水	11	パン(ロールパンか食パン) とりにくのトマトに ほうれんそうとコーンのツナサラダ ふゆやさいシチュー 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎざちや だいこんめし みかん	鶏肉 ツナ 牛乳	ロールパン 食パン 三温糖	玉葱 トマト缶 ほうれん草 コーン 人参 玉葱 かつ 白菜 クリームコーン缶	ケチャップ しょうゆ マヨドレ 酢 塩	602kcal 26.0g 19.2g 1.1g
	25	クリスマスかい とりのからあげ コールスローサラダ とうふのスープ みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	鶏肉 絹豆腐 牛乳	片栗粉 三温糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 玉葱 えのき茸 小松菜 みかん	しょうゆ マヨドレ 酢 塩 昆布 鯉節 塩	554kcal 21.2g 18.8g 0.9g
			牛乳	小麦粉 三温糖		B.P	
木	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	441kcal
	26	かぶときゅうりのゆかりあえ こんさいのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	味噌 牛乳	おかし	かぶ きゅうり 人参 大根 蓮根 えのき茸 長ねぎ	昆布 煮干し	20.7g 11.3g 1.6g
			牛乳	おかし	りんご		
金	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 鯉節 しょうゆ	594kcal
	27	かきあげ ふゆやさいのしおもみ みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ごまだんご	しらす干し	さつまいも 小麦粉 油	人参 玉葱 白菜 小松菜 みかん	塩 塩	22.8g 14.0g 2.88g 673kcal 24.9g
			牛乳	おかし		塩	18.9g 2.9g
土	14	バターロールパン ぶたにくのあまからいため ポテトサラダ くだもの ぎゅうにゅう 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎざちや おかし	豚肉 牛乳	バターロールパン 三温糖 油	玉葱 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ マヨドレ 酢 塩	499kcal 20.3g 20.8g
			牛乳	じゃがいも		麦茶	1.2g
			牛乳	おかし			

*乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。

