令和6年12月 献立表

朝霞市保育園

日	曜日	献立名	おやつ（乳児午前／3時）	主な材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16	月	ごはん ポークチャップ コールスローサラダ 春雨と大根スープ	牛乳 せんべい 麦茶 ねぎごはん	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／国産はるさめ	豚こま肉／わかめ／油揚げ／出し昆布	玉葱／人参／にんにく／キャベツ／粒コーン缶／大根／長ねぎ
3 17	火	ごはん さばの塩焼き 五目和え はんぺんと三つ葉すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ	はいが精米／菜種油／しらたき／上白糖／白ごま（すり）／小麦粉／粉糖	さば／油揚げ／出し昆布／花かつお／はんぺん／牛乳／豆乳	ほうれん草／もやし／人参／干し椎茸／糸みつば
4 18	水	ごはん チキンカレー 大根のツナサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト みかん	はいが精米／じゃが芋／菜種油／バター／小麦粉／上白糖	若鶏肉モモ／牛乳／ツナ缶／ヨーグルト	玉葱／人参／ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶／大根／きゅうり／粒コーン缶／レモン／みかん
5 19	木	ごはん スタミナポーク かぼちゃの甘煮 にらともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 スープビーフン	はいが精米／上白糖／菜種油／ビーフン／ごま油	豚こま肉／出し昆布／油揚げ／煮干し／味噌	玉葱／にんにく／かぼちゃ／もやし／にら／人参／長ねぎ／粒コーン缶
6	金	ごはん チキンチキンごぼう 大根の即席漬け 白菜と人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／食パン／ブルーベリージャム／いちごジャム	若鶏肉モモ／煮干し／味噌／牛乳	ごぼう／ピーマン／玉葱／大根／きゅうり／白菜／人参
20	金	ごはん ミートローフ ブロッコリー青茹で 人参甘煮 コーンクリームスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 クリスマスドーナツ	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／ホットケーキ粉／粉糖	豚ひき肉／豆乳／牛乳	玉葱／人参／ブロッコリー／ｺｰﾝｸﾘｰﾑ缶／粒コーン缶／パセリ（乾）
7 21	土	ごはん マーボー豆腐 粉ふき芋 チンゲン菜とかぶスープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米／菜種油／上白糖／ごま油／片栗粉／じゃが芋／白ごま（すり）	木綿豆腐／豚ひき肉／味噌／青のり／牛乳	長ねぎ／人参／にら／ちんげん菜／かぶ
9 23	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨とわかめ酢の物 ほうれん草としめじみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ブロッコリーごはん	はいが精米／菜種油／国産はるさめ／上白糖	豚こま肉／わかめ／煮干し／味噌／東）ベーコン	玉葱／生姜／人参／ほうれん草／ぶなしめじ／ブロッコリー
10 24	火	ごはん 鶏肉のマリネ ツナモヤシマン 玉葱とエリンギスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃマフィン	はいが精米／片栗粉／菜種油／上白糖／小麦粉	若鶏肉モモ／ツナ缶／牛乳／豆乳	ピーマン／もやし／粒コーン缶／玉葱／エリンギ／かぼちゃ
11 25	水	ごはん 豚肉のおろし焼き 白菜の昆布茶漬け 生揚げと小松菜みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 青のりポテトフライ	はいが精米／菜種油／じゃが芋	豚こま肉／生揚げ／煮干し／味噌／牛乳／青のり	生姜／大根／白菜／人参／小松菜／長ねぎ
12 26	木	ごはん 鮭の柚子みそ焼き 小松菜のおかか和え 豆腐とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きそば	はいが精米／上白糖／菜種油／蒸し中華めん	鮭／西京みそ／花かつお／絹ごし豆腐／わかめ／出し昆布／牛乳	ゆず／小松菜／人参／えのき茸／キャベツ／もやし
13 27	金	ごはん 豚肉のすきやき風煮 ほうれん草と人参の和え物 さつま芋としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 みそ蒸しパン	はいが精米／上白糖／さつま芋／小麦粉	豚こま肉／焼き豆腐／煮干し／味噌／牛乳／豆乳	しらたき／長ねぎ／白菜／ほうれん草／人参／玉葱／ぶなしめじ
14 28	土	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのみそマヨ和え 大根とコーンのスープ	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米／上白糖／菜種油／マヨドレ／片栗粉	若鶏肉モモ／味噌／豆乳／きな粉	キャベツ／小松菜／人参／玉葱／粒コーン缶／大根

0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.0g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.8 g

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日

１２月の食育ランチは「クリスマスランチ」です。