

令和6年度 12月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の固さを整える(緑)		
2 (月)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん ホツケの塩焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え みそ汁(玉ねぎ・麩・葉大根) 麦茶	ほつけ 豚肉 さつま揚げ 味噌	米 米こうじ 油 麩 砂糖	白菜 ほうれん草 玉ねぎ いんげん 人参 切干大根 葉大根 海苔	334kcal	たいやき
3 (火)	ごはん 鮭の塩焼き 栄養きんぴら ※バナナ(バナナーオレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 鮭 豚肉 さつま揚げ	米 マカロニ 砂糖 ごま油 油	バナナ ごぼう 人参 いんげん	391kcal	※メロンパン (卵・乳→除去ジャムパン)
4 (水)	わかめごはん ササミフライ ※マカロニサラダ(卵・乳→ハム除去) りんご 麦茶	※ヨーグルト(乳→除去) 鶏肉 ※ハム(卵・乳→除去)	米 マカロニ マヨネーズ 油	りんご 人参 コーン きゅうり	378kcal	※ヨーグルト (乳→ゼリー)
5 (木)	※黒糖ロール(卵・乳→除去ロール) 鶏肉のバーベキューソース ※春雨サラダ(卵・乳→ハム除去) 桃ゼリー ※野菜シチュー(卵・乳→除去ルウ) 麦茶	鶏肉 ※牛乳(乳→除去) ※ハム(卵・乳→除去)	米 米 じゃがいも 春雨 砂糖 ごま油	しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり グリンピース 海苔 にんにく	378kcal	鶏そぼろおにぎり
6 (金)	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル ※海老シュウマイ(卵→ポークシュウマイ) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 豆腐 豚肉 かまぼこ 味噌	米 片栗粉 砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 たら ごま 生姜	422kcal	豆乳いちごプリン
9 (月)	ごはん ※豆腐ハンバーグのあんかけ (卵・あひる→豆腐野菜ハンバーグ) 青菜と干しエビの炒め物 三色豆 みそ汁(じゃがいも・白菜・わかめ) 麦茶	豆 味噌 干しえび	米 じゃがいも ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油	小松菜 白菜 人参 コーン しめじ あさつき わかめ	357kcal	※カステラ (卵・乳→米粉のマフィン)
10 (火)	※ハヤシライス(卵・乳→除去ルウ) ツナサラダ りんご ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 豚肉 ツナ	米 ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	りんご 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム 人参 きゅうり グリンピース	408kcal	※チョコスコーン (乳・あひる→バナナ)
11 (水)	さばの塩焼き 大根おろし かんぴょうの炒め物 白菜の塩昆布和え 麦茶	さば ※卵(卵→除去) ※牛乳(乳→除去) 鶏肉 油揚げ	米 ホットケーキミックス 砂糖 油 ごま油	白菜 大根 人参 きゅうり ごぼう かんぴょう しいたけ あさつき 塩昆布 グリンピース	377kcal	※ミニカスタードワッフル (卵・乳→米粉のマフィン)
12 (木)	ごはん ※たまごふりかけ(卵・乳→わかめごはん) コロッケ ブロッコリーソテー みかん缶 麦茶	魚肉ソーセージ ツナ	米 油	みかん ブロッコリー 玉ねぎ 人参 コーン 昆布 海苔	344kcal	ツナ昆布おにぎり
13 (金)	味噌ラーメン 豚肉とキャベツの中華炒め 焼き餃子 ※バイ内缶(バイナッフル→みかん缶) 麦茶	豚肉 おから 豚肉 豆乳	中華麺 米粉 餃子の皮 砂糖 油 グラニュー糖 ごま油	※バイナッフル (バイナッフル→除去) キャベツ玉ねぎ もやし コーン 人参 たら わかめ	328kcal	※豆乳ドーナツ (乳→米粉のマフィン)
16 (月)	ごはん 鮭のフライ ほうれん草のごま和え りんごゼリー みそ汁(豆腐・玉ねぎ・わかめ) 麦茶	鮭 豆腐 味噌	米 バン粉 砂糖 油 小麦粉	りんご ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン ごま わかめ	384kcal	※フルーチェ ピーチ (乳→ゼリー)
17 (火)	ごはん 八宝菜 ※中華サラダ(卵・乳→ハム除去) りんご ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→不使用) 豚肉 ※ハム(卵・乳→除去) なた	米 春雨 ごま油 片栗粉 砂糖	白菜 りんご 人参 きゅうり 玉ねぎ たけのこ しいたけ 生姜 にんにく もやし	401kcal	※メープルバンケーキ (卵・乳→米粉のタルト)
18 (水)	ごはん すき焼き風煮 小松菜しらす炒め オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 豚肉 豆腐 しらす かつお節	米 砂糖 ごま油	オレンジ 小松菜 白菜 玉ねぎ しらす 人参 コーン 海苔	372kcal	昆布おにぎり
19 (木)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん さばのみりん焼き 豚肉と昆布の炒め煮 コーンキャベツサラダ みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ) 麦茶	さば 豆腐 豚肉 大豆 さつま揚げ 味噌	米 砂糖 油	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン ねぎ なめこ しらす 昆布 絹さや 生姜	342kcal	ブドウゼリー
20 (金)	※食パン(乳→除去ロール) イチゴジャム ブロッコリードレッシング和え ※ポークピーズ(乳→チーズ除去) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 豚肉 大豆 ※チーズ(乳→除去)	パン じゃがいも 油 砂糖	ブロッコリー 玉ねぎ トマト 人参 イチゴジャム にんにく ごま	360kcal	※クリームコンフェ (卵・乳→米粉のタルト)
23 (月)	～冬至～ ごはん 手作りふりかけ かぼちゃ挽肉フライ 白菜のおかか和え オレンジ ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 豚肉 鮭 ちりめんじゃこ かつお節	米 油 小麦粉 バン粉 ごま油 砂糖	オレンジ 白菜 かぼちゃ ほうれん草 葉大根 人参 海苔 ごま	364kcal	鮭おにぎり
24 (火)	～誕生会～ 赤飯 もみの木ハンバーグ ※シルバーサラダ(卵・乳→ハム除去) クリスマスゼリー すまし汁(麩・オクラ・わかめ) 麦茶	豚肉 ※卵(卵→除去) ※牛乳(乳→除去) ※ハム(卵・乳→除去) ささげ	米 マヨネーズ 春雨 油 もち米 麩	玉ねぎ ブロッコリー 人参 オクラ コーン きゅうり えのきたけ ごま 塩	523kcal	※オレンジデニッシュ (卵・乳→除去ジャムパン)
25 (水)	ごはん ※松風焼き(卵→除去) 五目豆煮 みかん みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) 麦茶	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 大豆 味噌 ※卵(卵→除去) 油揚げ	米 ホットケーキミックス さつまいも 砂糖 油	みかん 玉ねぎ 大根 ねぎ 人参 いんげん ごま わかめ しいたけ	370kcal	さつまいも蒸しパン
26 (木)	ごはん 鶏肉の香味焼き ※厚焼き卵(卵→がんもの煮物) ※大根サラダ(卵・乳→ハム除去) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) 鶏肉 ※卵(卵→除去) ※ハム(卵・乳→除去)	米 マヨネーズ 油 砂糖 ごま油	大根 きゅうり コーン ごま	434kcal	きなこプリン
27 (金)	和風スバゲティ ブロッコリーツナマヨ ※バナナ(バナナーオレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳→除去) ※ベーコン(卵・乳→除去) ツナ	スバゲティ マヨネーズ 油	ブロッコリー ※バナナ(バナナー除去) 玉ねぎ しめじ 人参 ピーマン コーン	322kcal	※バウムクーヘン (卵・乳→米粉のケーキ)

<昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	379kcal	395kcal
たんぱく質	15.6g	15.8g
脂質	11.4g	11.0g
塩分	1.4g	1.3g

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。
※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。
※()表示、※表示はアレルギー食対応です。
※おやつには麦茶がつけます。



※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。