

# 献立表

2024年12月

そよかぜ保育園

日付	献立名	材料名	献立内容		材料名	
			おやつ	おやつ	おやつ	材料名
02月	ご飯 豚肉と野菜のカレー炒め パスタサラダ 青梗菜と厚揚げのみそ汁	米 豚肉(もも)、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉 サラダ用パグティ、油、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、酢、砂糖、食塩 チンゲンサイ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 黄な粉スノーボール	牛乳、ビスコ 牛乳 小麦粉、きな粉、油、三温糖、	
03火	ご飯 さげのちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 麩のすまし汁	米 さげ、食塩、こしょう、キャベツ、にんじん、しめじ、油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 じゃがいも、食塩、あおのり 焼肉、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 鮭チーズおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、さけ缶詰、酒、チーズ、すりごま、焼きのり、	
04水	ご飯 レバーとポテトの変わり揚げ ミックスローサラダ もやしとわかめのみそ汁	米 豚レバー、しょうが、にんにく、しょうゆ、片栗粉、じゃがいも、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、水 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、食塩、こしょう、砂糖、酢、油 もやし、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳70,◎バナナ	牛乳 バナナケーキ	牛乳、バナナ 牛乳 バナナ、小麦粉、ベーキングパウダー、水、砂糖、油、	
05木	塩ちゃんご風うどん 竹輪の磯辺揚げ 甘酢和え シヨア(マスカット)	ゆでうどん、鶏肉(もも皮なし)、はくさい、だいこん、にんじん、えのきたけ、みずな、水、からスープ、酒、食塩、にんにく、しょうが、ごま油 ちくわ、あおのり、てんぷら粉、油 かぶ、きゅうり、にんじん、しょうゆ(うすくち)、酢、砂糖、食塩 シヨア マスカット	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 きな粉おにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、きな粉、砂糖、食塩、	
06金	ドライカレーライス フレンチサラダ わかめスープ	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、コンソメ、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、干しぶどう、米粉 もやし、にんじん、きゅうり、油、酢、食塩、砂糖 カットわかめ、コーン(冷凍)、ねぎ、食塩、コンソメ、水	◎牛乳,◎バナナ	牛乳 あずき蒸しパン	牛乳、バナナ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、調製豆乳、ゆであずき缶、油、	
07土	あんかけ焼きそば 小松菜と里芋のみそ汁 オレンジゼリー	焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、中華だし、しょうゆ、食塩、酒、砂糖、片栗粉、しょうが、油、ごま油 こまつな、さといも、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) ゼリー・オレンジ	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、	
09月	ライ麦ロール 照り焼きチキン コールスローサラダ ポトフ	ライ麦ロール 鶏もも(皮なし)、にんにく、しょうが、みりん、しょうゆ、三温糖、ごま油、酒 キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩 鶏肉(もも皮なし)、さといも、かぶ、にんじん、えのきたけ、水、コンソメ、食塩	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 たくあんと天かすのおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、天かす、たくあん、すりごま、万能ねぎ、焼きのり、	
10火	ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根入り納豆和え 白菜と油揚げのみそ汁	米 さげ、食塩 挽きわり納豆、切り干しだいこん、だいこん(たくあん)、こまつな、にんじん、しょうゆ、すりごま、ごま油 はくさい、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 さつまいもスティック	牛乳、ビスコ 牛乳 さつまいも、米粉、油、砂糖、水、	
11水	厚揚げの中華丼 キャベツの昆布和え 五目みそ汁	米、生揚げ、豚肉(肩ロース)、酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、にんにく、ごま油、水、中華だし、しょうゆ、食塩、片栗粉 キャベツ、塩こんぶ 鶏肉(もも皮なし)、さといも、だいこん、はくさい、にんじん、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳、バナナ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、調製豆乳、砂糖、チーズ、油、	
12木	タンメン ジャーマンポテト クラッシュゼリー	ゆで中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、にら、ごま油、にんにく、しょうが、からスープ、食塩、コンソメ じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、油、食塩、こしょう、パセリ粉 カップゼリー80℃オレンジ、水	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 鮭葱おにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、しょうゆ、さけ缶詰、ごま油、万能ねぎ、ごま、焼きのり、	
13金	ご飯 ぶりカツ パインサラダ キャベツとえのきのみそ汁	米 ぶり、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パセリ粉、パン粉、油、中濃ソース、ケチャップ キャベツ、きゅうり、パイン缶、食塩、酢、油、三温糖、こしょう キャベツ、えのきたけ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ	牛乳 焼きいも	牛乳、バナナ 牛乳 さつまいも	
16月	ご飯 厚揚げの炒め物 バイクドジャガ 切干大根と油揚げのみそ汁	米 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、ごま油、しょうゆ、中華だし、片栗粉 じゃがいも、油、食塩、あおのり 切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 フルーツきんとん	牛乳、ビスコ 牛乳 さつまいも、パイン缶、もも缶、砂糖、食塩、	
17火	豆乳クリームドリア おから入りチキンナゲット ミモザサラダ ジュリエンスープ	米、鶏肉(もも皮なし)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、たまねぎ、油、水、豆乳、マッシュポテト、粉かんでん、コンソメ、食塩、米粉、油、パセリ粉 鶏ひき肉、おから、たまねぎ、しょうが、にんにく、水、片栗粉、中華だし、食塩 ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、トマト、卵、マヨドレ、砂糖、酢 もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ベーコン、昆布だし汁、コンソメ、からスープ	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳、ビスコ 牛乳 クリームコンフェ	
18水	わかめご飯 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ かぶと厚揚げのみそ汁	米、炊き込みわかめ 鶏もも(皮なし)、しょうゆ、食塩、マーマレード、片栗粉 かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、干しぶどう、マヨネーズ、食塩 かぶ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	牛乳、バナナ 牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、調製豆乳、砂糖、油、ブルーベリージャム、	
19木	かき玉わかめうどん ささみの天ぷら 白菜のおかか和え	ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、卵、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 鶏ささ身、食塩、卵、しょうゆ、片栗粉、小麦粉、油 はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 鶏そぼろおにぎり	牛乳、ビスコ 牛乳 米、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、あおのり、焼きのり、	
20金	ご飯 魚の袖みそ焼き 白菜のおかか和え 冬至・かぼちゃのほうとう風	米 さば、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖、ゆず果皮、ゆず果汁 はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節 かぼちゃ、豚肉(ばら)、だいこん、ごぼう、油、なめこ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、酒、米みそ(淡色辛みそ)、ぎょうざの皮	◎牛乳,◎バナナ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳、バナナ 牛乳 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	
21土	豚肉の甘みそ丼 かぶと油揚げのみそ汁 オレンジゼリー	米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉 かぶ、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ) ゼリー・オレンジ	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、	
23月	ハヤシライス 里芋サラダ ヨーグルト	米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ さといも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ツナ水魚缶、うめびしお、かつお節、マヨドレ、しょうゆ(うすくち) ヨーグルト(無糖)、砂糖、みかん缶、パイン缶、バナナ、干しぶどう	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 クラッカーサンド	牛乳、ビスコ 牛乳 クラッカー、いちごジャム、	
24火	ロールサンド ナポリタン 骨付き唐揚げ フライドポテト ツリポテト オニオンスープ フルーツのクリーム和え	サンドイッチパン、いちごジャム・低糖度、/スバグティ、たまねぎ、ピーマン、ハム、油、ホールトマト缶詰、ケチャップ、ワイン(赤)、食塩、パセリ粉、/鶏手羽、鶏もも(皮なし)20g、食塩、しょうゆ、みりん、おろししょうが、片栗粉、油、/フライドポテト、食塩、/じゃがいも、コーン(冷凍)、マヨネーズ、ブロッコリー、にんじん、クラッカー、/たまねぎ、にんにく、油、水、コンソメ、食塩、パセリ粉、/調製豆乳、砂糖、米粉、バナナ、パイン缶、みかん缶、	◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳、ビスコ 牛乳 スポンジケーキ、生クリーム、キウイフルーツ、もも缶、いちご、	
25水	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま酢あえ 豚汁	米 豚肉(もも)、たまねぎ、おろししょうが、酒、しょうゆ、砂糖、油 ブロッコリー、にんじん、ちくわ、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま 豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)	◎牛乳,◎バナナ	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト	牛乳、バナナ 牛乳 食パン8枚切り、卵、砂糖、牛乳、オレンジ濃縮果汁、バター、	
26木	白菜と豚肉のあんかけうどん さつまいもと蓮根のきんぴら シヨア(マスカット)	うどん、はくさい、にんじん、こまつな、しめじ、豚肉(肩ロース)、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉 さつまいも、れんこん、鶏ひき肉(極粗びき)、ごま油、しょうゆ、みりん シヨア マスカット	◎牛乳,◎ビスコ	麦茶 ツナマヨおにぎり	牛乳、ビスコ 麦茶 米、ツナ缶、マヨネーズ、かつお節、塩こんぶ、すりごま、焼きのり、	
27金	ご飯 カレーライス マカロニサラダ フルーツゼリー	米 豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ マカロニ、にんじん、きゅうり、ハム、たまねぎ、キャベツ、マヨネーズ、食塩、三温糖、酢 カップゼリー80℃フルーツ、水、みかん缶、パイン缶	◎牛乳,◎ビスコ	麦茶 塩昆布おにぎり	牛乳、ビスコ 麦茶 米、塩こんぶ、焼きのり、	
28土	お弁当持参		◎牛乳,◎ビスコ	牛乳 お菓子	牛乳、ビスコ 牛乳 ビスケット、ソフトおせんべい、	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.1 g 塩分 1.6 g		鉄 2.1 mg カルシウム 229 mg ビタミンC 29 mg 食物繊維 4.7 g		

※食材の仕入れなど状況に応じて、献立の内容が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
 ※三芳町の地産地消を取り入れています。今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。  
 ※1.2歳児クラスは、午前おやつとして牛乳70mlと補食が出ます。  
 ※アレルギーについては、アレルギーの除去または、代替えて対応します。