



12月献立表



2024年12月

竜之口こども園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			3歳未満児	3時のおやつ	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	10時のおやつ		3歳未満	3歳以上
2 16	月	グリルチキン、スパゲティンデー、ブロッコリーの塩ゆで、御飯、みかん(3未)	米、○米粉、スパゲティ、○砂糖、ケチャップ、○油、米粉、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○調製豆乳、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、エリンギ、ピーマン、みかん	牛乳、菓子	牛乳、米粉のココア蒸しパン	577	606
3 17	火	炒り豆腐、白菜のしらすあえ、手作りふりかけ、御飯	○さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しょうゆ、しらす干し、ごま、○黒ごま、○しょうゆ、かつお節、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、ひじき、あおのり、◎バナナ	牛乳、バナナ	牛乳、大学芋	486	570
4 18	水	ボークハヤシライス、フレンチサラダ、みかん	米、じゃがいも、パームントハヤシ、ケチャップ、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳、菓子	牛乳、菓子	552	573
5 19	木	冬野菜のポトフ、ツナサラダ、りんご、御飯	米、じゃがいも、○片栗粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○調製豆乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ウインナー、○きな粉、しょうゆ、◎牛乳	りんご、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、ブロッコリー	牛乳、菓子	牛乳、豆乳もち	483	512
6 20	金	魚のゆず風味焼き、青菜のおひたし、かぼちゃのみそ汁、御飯	米、○小麦粉、○グラニュー糖	○牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、油揚げ、いわし(煮干し)、しょうゆ、○ごま、○黒ごま、かつお節、◎牛乳	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	牛乳、菓子	牛乳、セサミクッキー	532	575
7 21	土	焼きビーフン、わかめスープ、バナナ	ビーフン、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ベーコン、しょうゆ、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、葉ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	牛乳、菓子	牛乳、菓子	480	482
9 23	月	豚肉と厚揚げの味噌炒め、ブロッコリーのごまマヨネーズあえ、りんご、御飯	米、○食パン、マヨネーズ、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、赤みそ、ごま、◎牛乳、しょうゆ	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ、キャベツ、しめじ、○いちごジャム・低糖度、黒きくらげ	牛乳、菓子	牛乳、二色サンド	544	586
10	火	カレーライス、コールスローサラダ、みかん	米、じゃがいも、パームントカレー(甘口)、マーガリン、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳、◎牛乳	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、りんご、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	牛乳、菓子	牛乳、菓子	536	558
24	火	魚のおろしあんかけ、彩野菜の和え物、みかん、御飯、さつまいものみそ汁(3未)	米、○干しうどん、片栗粉、油、○油、砂糖、さつまいも	○牛乳、さわら、○豚肉(もも)、しょうゆ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳、いわし(煮干し)	みかん、はくさい、こまつな、○キャベツ、だいこん、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、○葉ねぎ、○にんじん、○あおのり	牛乳、菓子	牛乳、焼きうどん	538	550
11 25	水	関東煮、キャベツの酢の物、りんご、御飯	米、さといも、○小麦粉、板こんにやく、○砂糖、砂糖、○コーンスターチ、○グラニュー糖	○牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、さつま揚げ、○生クリーム、しらす干し、○絹ごし豆腐、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	だいこん、りんご、キャベツ、こまつな、にんじん	牛乳、菓子	牛乳、メロンパン	516	552
12 26	木	ひじきとツナの豆腐ハンバーグ、グリーンポテト、白菜スープ、御飯	米、じゃがいも、○米、ケチャップ、オートミール、油、○油、○砂糖	○牛乳、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、ベーコン、○油揚げ、○しょうゆ、しょうゆ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、○にんじん、ねぎ、ひじき、○切り干しだいこん、あおのり、◎バナナ	牛乳、バナナ	牛乳、切干大根おにぎり	472	552
13 27	金	鶏肉のすきやき煮、かぶの磯あえ、もも缶、御飯	米、じゃがいも、板こんにやく、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、しょうゆ、◎牛乳	かぶ、たまねぎ、もも缶、にんじん、ごぼう、かぶ・葉、ねぎ、塩こんぶ	牛乳、菓子	牛乳、菓子、小魚	498	527
14 28	土	けんちんうどん、もやしごま塩あえ、バナナ	干しうどん、さといも、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	もやし、バナナ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	牛乳、菓子	牛乳、菓子	503	511

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。