

かわまた認定こども園2024・12月献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
					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	調味料
02月	塩せんべい	もち麦ご飯、白身魚のフライ、厚揚げと豚肉のみそ煮、まいたけとねぎのすまし汁、グレープフルーツ	キャラメル心牛乳	572.3(451.7) 24.9(19.5) 19.8(17.6) 1.4(1.2)	米、さつまいも、◎焼か、小麦粉、◎砂糖、パン粉、油、砂糖、もち麦	◎牛乳、かれい、豚肉(肩)、生揚げ、◎バター、卵、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ねぎ	中濃ソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩、白こしょう
03火	クッキー	ご飯、キーマカレー、マカロニサラダ、かぶとキャベツのスープ、バナナ	スティックパン野菜ジュース	636.6(521.7) 15.3(11.2) 17.6(17.3) 1.8(1.3)	米、◎ぶどうパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、油	豚ひき肉、魚肉ソーセージ、鶏がらスープ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、コーン缶、きゅうり、グリーンピース(水煮缶詰)	カレー粉、食塩
04水	ビスコ	もち麦ご飯、鶏の照焼き、コールスローサラダ、大根としめじのみそ汁、オレンジ	さつまいもスティック牛乳	532.5(479.4) 21.2(17.0) 19.2(18.8) 1.3(0.9)	米、◎さつまいも、◎油、◎米粉、もち麦、◎グラニュー糖	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、オレンジ、にんじん、きゅうり	みりん、しょうゆ
05木	マリービスケット	ご飯、豆腐の中華煮、ナムル、にらと卵の中華スープ、りんご	フルーツヨーグルトクラッカー(以)	428.9(338.9) 16.4(12.5) 9.6(8.2) 1.4(1.0)	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	木綿豆腐、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、卵、かつお節	りんご、ほうれんそう、◎バナナ、もやし、◎もも缶、◎みかん缶、にんじん、こまつな、にら、たまねぎ、はくさい、◎パイナップル、たけのこ、しいたけ	しょうゆ、酢、中華スープ、食塩
06金	たまごボーロ	ご飯、鶏肉のチリソース風、切干大根のサラダ、なめことねぎのみそ汁、バナナ	マカロニきな粉番茶	552.9(430.9) 21.0(14.9) 15.5(11.2) 0.9(0.6)	米、◎マカロニ、◎砂糖、油、砂糖、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、◎きな粉、米みそ(甘みそ)、ちくわ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、ねぎ、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	ケチャップ、酢、中華スープ、しょうゆ、◎食塩
09月	カルシウムせんべい	ご飯、はんぺんフライ、きゅうりとわかめの酢の物、かぼちゃのみそ汁、グレープフルーツ	チーズマフィン牛乳	619.6(501.2) 20.3(16.1) 21.0(16.9) 2.2(1.8)	米、◎砂糖、油、砂糖、パン粉、はるさめ、小麦粉	◎牛乳、◎チーズ、◎卵、米みそ(甘みそ)、◎バター、卵、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、みかん缶、乾燥わかめ	酢、しょうゆ、食塩
10火	動物ビスケット	もち麦ご飯、豆腐入りミートローフ、マカロニサラダ、小松菜と玉ねぎのスープ、バナナ	牛乳プリン源氏パイ(以)	564.0(462.8) 17.0(13.0) 20.1(19.0) 2.1(1.6)	米、マカロニ、◎砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、油、もち麦	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、魚肉ソーセージ、卵、牛乳	バナナ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン缶、◎みかん缶	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、しょうゆ
11水	チーズウエハース	ご飯、豚丼、中華風豆腐サラダ、大根とわかめのみそ汁、オレンジ	ミニアメリカンドック野菜ジュース	625.4(513.1) 25.1(35.6) 20.4(19.2) 2.9(2.1)	米、◎油、砂糖、◎砂糖、砂糖、ごま油、◎切れてるチーズ	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、◎魚肉ソーセージ、◎牛乳、ハム、米みそ(甘みそ)、◎卵、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、はくさい、だいこん、たまねぎ、しらたき、もやし、きゅうり、乾燥わかめ	しょうゆ、◎ケチャップ、酢、みりん
12木	クッキー	わかめ御飯、炒り鶏、ちくわときゅうりのごまマヨネーズ、えのきと玉ねぎのみそ汁、オレンジ	お好み焼き番茶	481.7(404.0) 20.1(15.5) 13.8(13.3) 1.7(1.3)	七分つき米、◎小麦粉、さといも、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま、◎油、油、◎マヨネーズ(スプレッド)	鶏もも肉、ちくわ、◎豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、◎卵、いわし(煮干し)、かつお節、◎かつお節	きゅうり、オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、◎キャベツ、れんこん、えのきたけ、ごぼう、しいたけ、◎あおのり	しょうゆ、◎ウスターソース、みりん、食塩
13金	ビスコ	もち麦ご飯、花シユウマイ、キャベツと春雨のサラダ、白菜としいたけの中華スープ、グレープフルーツ	フレンチトースト牛乳	586.9(507.9) 24.5(19.0) 20.3(18.7) 1.0(0.7)	米、◎食パン、しょうまいの皮、◎砂糖、はるさめ、パン粉、もち麦、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、◎卵	グレープフルーツ、キャベツ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ	中華スープ、しょうゆ、食塩
14土	せんべい	ご飯、ささみチーズカツ、大根サラダ、玉ねぎと人参のスープ、バナナ	クッキー牛乳	559.0(431.5) 23.3(17.9) 21.1(15.3) 1.8(1.4)	米、油、パン粉、ごま、小麦粉	◎牛乳、鶏ささ身、ツナ油漬缶、粉チーズ、卵	バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ、きゅうり	中濃ソース、コンソメ、食塩、白こしょう、こしょう
16月	バナナチップス	ご飯、さばの味噌焼き、切干大根のサラダ、わかめとえのきのすまし汁、オレンジ	豆腐ドーナッツ牛乳	550.1(457.6) 21.6(15.6) 17.9(17.4) 1.0(0.7)	米、◎油、◎砂糖、砂糖、◎グラニュー糖、油	◎牛乳、さば、◎絹ごし豆腐、ちくわ、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、乾燥わかめ、しょうが	酢、みりん、酒、しょうゆ、食塩
17火	たまごボーロ	ご飯、五目納豆、豚肉と野菜のみそ煮、豆腐とねぎのすまし汁、バナナ	プリンウエハース	588.6(494.0) 26.9(21.0) 19.8(16.8) 1.5(1.1)	米、さといも、砂糖、油	木綿豆腐、納豆、豚肉(肩)、豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、挽きわり納豆、しらす干し	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、酒、食塩
18水	カルシウムせんべい	ご飯、豚肉のしょうが焼き、のり酢和え、大根ときこのみそ汁、グレープフルーツ	バナナケーキ牛乳	604.6(477.0) 21.9(16.6) 21.4(16.5) 1.2(1.0)	米、◎砂糖、油、砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、米みそ(甘みそ)、◎バター、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、キャベツ、◎バナナ、ピーマン、しょうが、焼きのり	しょうゆ、みりん、酢、酒
19木	マリービスケット	もち麦ご飯、きのこのシチュー、サラダスパゲッティ、かぶとキャベツのスープ、みかん	フルーチェクラッカー	585.6(449.2) 16.2(12.3) 20.1(15.6) 0.8(0.6)	米、さつまいも、サラダ用スパゲッティ、マヨネーズ(スプレッド)、もち麦	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、レタス	コンソメ、食塩、こしょう
20金	クッキー	☆クリスマスお誕生日会☆ケチャップライス、ハンバーグ、クリスマスチキン(以)、チキンナゲット(未)、ポテトサラダ、コーンスープ、一口ケーキ	パフェ	838.0(752.7) 26.6(23.3) 39.5(37.6) 3.5(2.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ(スプレッド)、◎コーンフレーク、油、片栗粉、パン粉	豚ひき肉、牛乳、鶏手羽肉、◎生クリーム(乳脂肪)、◎ヨーグルト(無糖)、ベーコン、卵、鶏ひき肉、ハム、チーズ、木綿豆腐、鶏もも肉	クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、◎いちごジャム、ピーマン、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、白こしょう、ナツメグ、こしょう
21土	揚げせんべい	ご飯、コロッケ、キャベツのサラダ、小松菜とふのみそ汁、バナナ	源氏パイ野菜ジュース	580.2(428.8) 13.0(9.2) 17.0(12.3) 1.4(1.0)	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、焼か	米みそ(甘みそ)、豚ひき肉、卵、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、コーン缶	中濃ソース、食塩、白こしょう
23月	動物ビスケット	もち麦ご飯、さけの香味焼き、もやしのサラダ、かぼちゃのみそ汁、オレンジ	豆乳ケーキ番茶	425.8(364.4) 19.9(15.4) 7.7(10.0) 1.2(0.8)	米、◎油、◎砂糖、もち麦	さけ、◎調製豆乳、米みそ(甘みそ)、ハム、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、もやし、オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ、しょうが	みりん、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ
24火	いもけんぴ	わかめ御飯、五目煮、小松菜ともやしの磯和え、卵と玉ねぎのみそ汁、グレープフルーツ	オレンジムースクラッカー	572.6(501.5) 19.6(14.5) 19.3(18.3) 1.7(1.2)	七分つき米、さつまいも、◎砂糖、砂糖	鶏もも肉、◎ヨーグルト(無糖)、卵、◎生クリーム、米みそ(甘みそ)、◎ゼラチン、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、だいこん、◎オレンジ濃縮果汁、もやし、◎オレンジ、たまねぎ、ごぼう、焼きのり、◎いもけんぴ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん
25水	ビスコ	ご飯、ハヤシライス、スパニッシュオムレツ、キャベツとえのきのスープ、バナナ	肉まん番茶	579.4(490.3) 20.3(15.4) 20.9(18.3) 2.5(1.8)	米、◎小麦粉、じゃがいも、油、◎砂糖	卵、豚肉(肩)、◎牛乳、◎豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、キャベツ、◎たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、◎しょうが	ハヤシシルウ、ケチャップ、コンソメ、◎しょうゆ、食塩、◎こしょう、こしょう
26木	塩せんべい	もち麦ご飯、鶏肉のカレーパン粉焼き、レタスのサラダ、大根とベーコンのスープ、りんご	バームクーヘン牛乳	601.3(456.5) 21.2(15.4) 23.7(19.2) 1.1(0.9)	米、パン粉、油、もち麦	◎牛乳、鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ	りんご、レタス、だいこん、きゅうり、にんじん	コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう、カレー粉
27金	ウエハースチーズ	ご飯、マーボー豆腐、春雨の酢の物、白菜とたまねぎの中華スープ、オレンジ	揚げせんべい野菜ジュース	479.2(418.8) 13.2(26.9) 10.9(12.6) 1.1(0.8)	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、砂糖、◎切れてるチーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、はくさい、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、中華スープ
28土	せんべい	ご飯、肉じゃが、小松菜のなめ首和え、もやしとわかめのみそ汁、バナナ	クッキー牛乳	508.6(395.5) 17.2(13.2) 14.1(10.4) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、しらたき、なめたけ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん