



12月の献立表

2024年12月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
2月	きなこおかし 麦茶	五目御飯 カレイの煮付け 付)さつまいも 青りんごゼリー 具沢山汁	米、鶏ミンチ、人参、油揚げ、えのき、 サラダ油、醤油、酒、みりん、砂糖、 塩、カレイ、さつまいも、青りんごゼ リーの素、大根、しいたけ、ごぼう、昆 布だし、和風だし	バナナケーキ 牛乳	バナナ、小麦粉、片 栗粉、砂糖、サラダ 油、ベーキングパウ ダー、豆乳、牛乳	エネルギー 623kcal 蛋白質 20.9g 脂質 15.4g カルシウム 199mg
3火	クラッカー 麦茶	ごはん 鶏のみそ焼き 付)いんげんのお浸し かぼちゃサラダ すまし汁(小松菜・白ねぎ)	米、鶏肉、みそ、みりん、砂糖、サラダ 油、いんげん、醤油、かぼちゃ、きゅう り、玉葱、チーズ、マヨネーズ、塩、白 ねぎ、小松菜、昆布だし、和風だし	きなこクッキー 牛乳	小麦粉、きなこ、サラ ダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 607kcal 蛋白質 20.7g 脂質 22.6g カルシウム 232mg
4水	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ 中華スープ(きくらげ・チンゲン菜)	米、とうふ、豚ミンチ、玉葱、人参、サ ラダ油、醤油、砂糖、塩、鶏がらだし、 片栗粉、ごま油、グリーンピース、ツ ナ、ひじき、イタリアンドレッシング、き くらげ、チンゲン菜、中華だし	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ 油、砂糖、醤油、片栗 粉、ごま、牛乳	エネルギー 600kcal 蛋白質 17.6g 脂質 20.8g カルシウム 209mg
5木	野菜ハイハイ 麦茶	コーンごはん さばの竜田揚げ 付)白菜のお浸し パイン缶 味噌汁(えのき・玉葱)	米、コーン、塩、さば、生姜、醤油、片 栗粉、サラダ油、白菜、人参、かつお 節、パイン缶、玉葱、えのき、昆布だ し、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏 がらだし、人参、玉 葱、豚ミンチ、にら、ご ま油、冷やし中華の たれ、砂糖、牛乳	エネルギー 587kcal 蛋白質 20.9g 脂質 20.5g カルシウム 163mg
6金	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん チンジャオロース もやしのナムル 中華スープ(春雨・椎茸)	米、豚肉、たけのこ、ピーマン、赤ピー マン、サラダ油、生姜、中華だし、オイ スターソース、砂糖、塩、醤油、鶏、片 栗粉、もやし、チンゲン菜、人参、鶏が らだし、ごま油、ごま、春雨、椎茸	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、 砂糖、生姜、ごま、牛 乳	エネルギー 593kcal 蛋白質 2.5g 脂質 18.5g カルシウム 183mg
7土	のり塩おかし 麦茶	焼きそば しゅうまい コンソメスープ(白菜・きくらげ)	焼きそば麺、豚肉、人参、玉葱、キャ ベツ、もやし、ピーマン、サラダ油、中 濃ソース、オイスターソース、ごま油、 青のり、肉しゅうまい、白菜、きくらげ、 野菜ブイオン、塩	みそポテト 麦茶	じゃがいも、サラダ 油、みそ、砂糖、醬 油、麦茶	エネルギー 503kcal 蛋白質 16.7g 脂質 20.0g カルシウム 41mg
9月	サッポロポテト 麦茶	ごはん 肉じゃが コールスローサラダ みそけんちん汁	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、サ ラダ油、昆布だし、砂糖、醤油、酒、グ リーンピース、キャベツ、きゅうり、人 参、コーン、イタリアンドレッシング、豆 腐、ごぼう、大根、和風だし、みそ	ふラスク 牛乳	麩、サラダ油、メー プルシロップ、砂糖、牛 乳	エネルギー 532kcal 蛋白質 17.6g 脂質 20.1g カルシウム 167mg
10火	星たべよ 麦茶	チャーハン あじの香味揚げ 付)もやしのポン酢和え いちごゼリー 中華スープ(かぶ・小松菜)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉 葱、ミックスベジタブル、サラダ油、あ じ、片栗粉、砂糖、酢、ごま、生姜、白 ねぎ、もやし、ポン酢、いちごゼリーの 素、かぶ、小松菜	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、 サラダ油、砂糖、醬 油、牛乳	エネルギー 558kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.9g カルシウム 188mg
11水	クラッカー 麦茶	ごはん 鶏肉の照り焼き 付)キャベツ 焼きビーフン 味噌汁(エリンギ・油揚げ)	米、鶏肉、醤油、みりん、砂糖、生姜、 サラダ油、キャベツ、塩、ビーフン、ウ インナー、玉葱、人参、ピーマン、ごま 油、中華だし、エリンギ、油揚げ、昆布 だし、和風だし、みそ	かぼちゃスコーン 牛乳	かぼちゃ、小麦粉、 ベーキングパウダー、 豆乳、砂糖、サラダ 油、牛乳	エネルギー 570kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.7g カルシウム 175mg
12木	ぼたぼた焼 麦茶	スパゲッティナポリタン オクラのごまあえ 紅まどんな(みかん) コンソメスープ(白菜・コーン)	スパゲッティ、ウインナー、玉葱、人 参、ピーマン、サラダ油、ケチャップ、 中濃ソース、塩、砂糖、オクラ、もや し、人参、ごま、醤油、みかん、白菜、 コーン、野菜ブイオン	五平もち 牛乳	米、みそ、みりん、砂 糖、醤油、ごま、牛乳	エネルギー 564kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.6g カルシウム 199mg
13金	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん さけの塩焼き 付)ほうれん草のおかか和え 和風サラダ 味噌汁(大根・大根の葉)	米、さけ、塩、サラダ油、ほうれん草、 かつお節、醤油、キャベツ、きゅうり、 人参、玉葱ドレッシング、砂糖、大根、 大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	バナナケーキ 牛乳	バナナ、小麦粉、片 栗粉、砂糖、サラダ 油、ベーキングパウ ダー、豆乳、牛乳	エネルギー 529kcal 蛋白質 19.6g 脂質 15.3g カルシウム 209mg
16月	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん プルコギ 野菜ナムル◎ みかん缶 わかめスープ	米、豚肉、玉葱、人参、にら、んにく、 醤油、酒、みそ、砂糖、サラダ油、 ごま油、もやし、チンゲン菜、ツナ、鶏 がらだし、塩、みかん缶、わかめ、ご ま、中華だし	コロコロ揚げ 牛乳	高野豆腐、砂糖、片 栗粉、きなこ、塩、サ ラダ油、牛乳	エネルギー 622kcal 蛋白質 23.9g 脂質 23.8g カルシウム 236mg
17火	のり塩おかし 麦茶	ミルクパン&ロールパン ポークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	バターロール、ミルクパン、豚肉、玉 葱、人参、マッシュルーム、片栗粉、ケ チャップ、塩、砂糖、中濃ソース、醬 油、グリーンピース、マカロニ、きゅう り、コーン、イタリアンドレッシング、ほう れん草、えのき、野菜ブイオン	しらすおにぎり 牛乳	米、しらす、大根の 葉、ごま、醤油、みり ん、ごま油、牛乳	エネルギー 541kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.8g カルシウム 206mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※☆は新メニューです。

※★は行事食です。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)
18	水	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 青りんごゼリー 具沢山汁	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 530kcal 蛋白質 15.5g 脂質 14.6g カルシウム 93mg
19	木	サッポロポテト 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 ひじきサラダ 中華スープ(きくらげ・チンゲン菜)	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、牛乳	エネルギー 601kcal 蛋白質 17.6g 脂質 20.9g カルシウム 209mg
20	金	クラッカー 麦茶	五目御飯 カレイの照り焼き 付)キャベツ かぼちゃの含め煮 味噌汁(大根・大根の葉)	★誕生日ケーキ★ フルーツケーキ 麦茶	小麦粉、片栗粉、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、いちごジャム、リンゴ缶、みかん缶、麦茶	エネルギー 572kcal 蛋白質 18.4g 脂質 13.3g カルシウム 89mg
21	土	星たべよ 麦茶	みそラーメン しゅうまい バナナ	きなこクッキー 麦茶	小麦粉、きなこ、サラダ油、砂糖、麦茶	エネルギー 528kcal 蛋白質 16.1g 脂質 18.9g カルシウム 50mg
23	月	アンパンマンせんべい 麦茶	納豆ご飯 あじの西京焼き 付)里芋煮 オクラのごまあえ すまし汁(白菜・わかめ)	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、豚肉、人参、もやし、中濃ソース、オイスターソース、サラダ油、牛乳	エネルギー 573kcal 蛋白質 26.6g 脂質 17.4g カルシウム 227mg
24	火	野菜ハイハイ 麦茶	★クリスマス★ チキンライス 鶏の唐揚げ 付)ブロccoli チーズ入りポテトサラダ コンソメスープ(大根・星形人参)	クリスマスケーキ 牛乳	スイスロール(いちご)、ホイップ、いちご、牛乳	エネルギー 586kcal 蛋白質 19.6g 脂質 20.7g カルシウム 173mg
25	水	きなこおかし 麦茶	カレーライス 豆サラダ みかん 味噌汁(エリンギ・もやし)	ふラスク 牛乳	麩、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、牛乳	エネルギー 576kcal 蛋白質 18.3g 脂質 21.7g カルシウム 187mg
26	木	サッポロポテト 麦茶	ごはん ☆鶏の梅風味焼き 付)いんげんのお浸し 焼きビーフン すまし汁(小松菜・白ねぎ)	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、ごま、牛乳	エネルギー 548kcal 蛋白質 20.5g 脂質 12.8g カルシウム 197mg
27	金	のり塩おかし 麦茶	ごはん さばの竜田揚げ 付)白菜のお浸し バナナ 味噌汁(さつまいも・玉葱)	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、にら、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 602kcal 蛋白質 20.8g 脂質 20.5g カルシウム 167mg
28	土	星たべよ 麦茶	中華丼 キャベツとツナのソテー 中華スープ(野菜つみれ・えのき)	みそポテト 麦茶	じゃがいも、サラダ油、みそ、砂糖、醤油、麦茶	エネルギー 509kcal 蛋白質 15.7g 脂質 18.5g カルシウム 46mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※☆は新メニューです。

※★は行事食です。