

2024年度 12月 予定献立表

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 （ 2 16 ）	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 （出汁、しょうゆ、みりん、酒） ブロッコリーの生姜和え （塩） かす汁 （にぼし・みそ・酒かす） かぼちゃのスコーン(BP0.4g)	鶏もも肉(50g) 鮭(15g) 牛乳(10cc)	白米(45g) サラダ油 片栗粉 サラダ油 糸こんにゃく(5g) 里芋(10g) 小麦粉(16g) 三温糖(1g)バター(5g)	大根(30g)青ねぎ(2g) ブロッコリー(30g)カリフラワー(10g) 生姜(2g) 大根(10g)人参(10g)ごぼう(5g) 白ねぎ(3g)白菜(10g) かぼちゃ(15g)
火 （ 3 ）	ごはん 魚のムニエル （塩） れんこんサラダ （マヨネーズ・酢・塩） ミネストローネ （コンソメ・塩） ホットケーキ(BP0.8g)	魚(50g) ささみ(8g) ベーコン(6g) 卵(12g) 牛乳(20cc)	白米(45g) バター 薄力粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも(15g) サラダ油 小麦粉(20g) サラダ油 三温糖(4g)	パセリ(0.1g) れんこん(20g)人参(10g) 水菜(10g) 人参(10g)玉ねぎ(10g)しめじ(6g) トマト缶(15g)ブロッコリー(10g)
水 （ 4 18 ）	ごはん がんとどき （酒、しょうゆ、塩） かぶの酢の物 （酢・塩） すまし汁 （昆布、かつお、薄口、塩、酒） ぜんざい （塩）	豆腐(40g) ひじき(0.5g)卵 ちくわ(6g) わかめ(6g) ささみ(8g) 小豆(15g)	白米(45g) ごま サラダ油 片栗粉 三温糖 さつまいも(30g) 三温糖	人参(10g)しいたけ(6g)青じそ(1g) かぶ(25g)人参(10g) かぶの葉 えのき(6g)小松菜(10g) なめこ(8g)
木 （ 5 19 ）	豚汁うどん （にぼし、みそ） 春菊と長芋の和え物 （出汁・しょうゆ・酢） 梅おほかおにぎり （塩、しょうゆ）	豚バラスライス(15g) 豚ももスライス(15g) ツナ(10g) 花かつお	うどん(80g) 長芋(25g) 三温糖・白ごまペースト 白米(40g)	白菜(20g)大根(10g)人参(10g) ごぼう(8g)もやし(4g) しいたけ(8g)白ねぎ(4g)しめじ(8g) 春菊(15g) 人参(10g) 梅干し(4g)
金 （ 6 20 ）	ごはん 鶏肉のごぼう天ぷら （塩） 大豆サラダ （酢・塩） おみそ汁 （にぼし・みそ） あべかわマカロニ （塩）	鶏むね肉(45g) 卵(4g) 大豆(6g)ひじき(0.5g) ちくわ(6g) うすあげ(2g) きなこ(4g)	白米(45g) 小麦粉・サラダ油 黒ゴマ 三温糖 サラダ油 じゃがいも(10g) マカロニ(12g) 三温糖	ごぼう(20g) 人参(10g)水菜(10g)レモン(4g) 白菜(15g) 玉ねぎ(10g)
土 （ 7 21 ）	マーボー丼 （とりがら、しょうゆ、酒、赤み） もやしのスープ （とりがら、塩） 市販菓子	豚ミンチ(30g) 豆腐(15g) 鶏ささみ(8g)	白米(50g) 三温糖 白ねぎ(4g)ニラ(5g) 干しシイタケ(1g)にんにく(1g) 生姜(1g) 玉ねぎ(10g)もやし(4g) しめじ(4g)人参(6g)	

*17日(火)は、誕生日会メニューです。 *27日(金)28日(土)は、年末のためメニュー変更の可能性があります。

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 （ 9 23 ）	ごはん すき焼き風煮 （出汁、しょうゆ、みりん、酒） おみそ汁 （にぼし、みそ） クロックムッシュ	豚ももスライス(45g) 焼き豆腐(20g) わかめ(6g) ハム(4g) チーズ(4g)	白米(45g) サラダ油 糸こんにゃく(6g) 三温糖 さつまいも(20g) サンドイッチパン	ごぼう(10g)白菜(30g)白ねぎ(5g) 玉ねぎ(10g)まいたけ(8g)しいたけ(8g) 人参(8g)生姜(1g)春菊(8g) もやし(8g) 玉ねぎ(10g)
火 （ 10 24 ）	ごはん ぶりの照り焼き （しょうゆ・みりん） 小松菜のごま和え （しょうゆ） 雷汁 （昆布・かつお・薄口・塩） 大根飯おにぎり （だし、塩、薄口、酒）	ぶり(55g) ハム(8g) 豆腐(15g) うすあげ(2g)	白米(45g) 白ごま・三温糖 サラダ油 白米(40g)	小松菜(10g)白菜(20g) 人参(10g) 白ねぎ(4g)えのき(8g) 大根(10g)青ねぎ(1g)
水 （ 11 25 ）				
木 （ 12 26 ）	生姜ごはん(塩) 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 （しょうゆ・みりん・酒） 切干大根のはりはりあえ （出汁・酢） おみそ汁 （にぼし・みそ） レモンクッキー	鶏もも肉(40g) 昆布(6g) 牛乳	白米(45g) さつまいも(25g) 三温糖 三温糖 麩(2g) 小麦粉 バター 三温糖	生姜(1g) 青ネギ(2g) 切干大根(8g) にんじん(10g) もやし(10g)にら(8g) 玉ねぎ(10g) レモン
金 （ 13 27 ）	ごはん 魚の煮つけ （しょうゆ） ほうれん草の白和え （白みそ・うすくち） すまし汁 （昆布・かつお・薄口・塩） 大学芋 （しょうゆ、みりん）	魚(55g) 豆腐(20g) とろろ昆布(1g)	白米(45g) 三温糖 糸こんにゃく(6g) 三温糖 さつまいも(50g) 三温糖 サラダ油 片栗粉	生姜(1g) ほうれん草(10g)干しいたけ(1g) 人参(10g) まいたけ(7g)しめじ(7g) みつば(2g)
土 （ 14 28 ）	ミートスパゲティ （コンソメ・ケチャップ・ソース） 白菜スープ （コンソメ・塩） 市販菓子	鶏ミンチ肉(25g) ウインナー(8g)	スパゲティ(35g) 三温糖 サラダ油	玉ねぎ(15g)人参(10g) 干しいたけ(0.5g)にんにく(1g) トマト缶(10g) 白菜(10g)玉ねぎ(6g) ブロッコリー(10g)しめじ(3g)

11日は、お弁当日です。
25日は、クリスマスおたのしみクッキングです。

エネルギー 563kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.2g 食塩 1.8g

