

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)	

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) いら (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。

* 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あります。

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

