

令和6年度



12月 献立一覧表



井堀保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価											
	献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		I補 キ- Kcal	たん ばく 質 g	脂質 g	加 ゆ ら み mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン					
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
2月16日	だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	パン	牛乳	鶏肉 かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ スイートピー・玉葱 胡瓜	ローリエ・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・クッキー	バター サラダ油	397 496	13 16.9	20.8 23.2	286 333	1.5 1.3	1.8 2.1	201 191	0.15 0.19	0.34 0.38	21 18		
3月17日	鶏肉のみそ焼き風 ポイルキャベツ 麩のすまし汁	牛乳 *ホーレン草のアップケーキ	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し 出し昆布 アサギ	人参 ほうれんそう 玉葱 葱	キャベツ 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油	411 523	22.7 23	19.7 19.1	318 343	1.4 1.4	1.6 1.4	204 193	0.18 0.21	0.43 0.46	21 18		
4月27日	ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 クラッカー	ごはん	牛乳	豚肉	牛乳 アサギ	人参	玉葱・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 醤油・クラッカー	サラダ油	395 552	15.6 19.3	18.6 20	284 334	1.2 1.4	1.9 1.8	175 194	0.41 0.45	0.38 0.46	36 36		
5月19日	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜 生姜・葱 キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖 せんべい	ごま油 サラダ油	347 473	15.5 17.4	14.9 15.2	209 256	0.7 0.9	1.7 1.5	182 177	0.14 0.17	0.32 0.37	24 20		
6月20日	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ごはん	牛乳	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 チゲソウ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	448 555	22.9 23.2	18.4 17.9	344 365	2.1 1.8	1.9 1.6	359 317	0.23 0.24	0.37 0.43	35 29		
7月21日	チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	パン	牛乳	豚肉・かまぼこ さつま揚げ 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱 みかん	ロールパン・中華めん スープの素・酒 醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油	418 430	17.2 18.4	12.3 14.1	220 270	1 0.9	2.1 2.1	207 212	0.38 0.38	0.38 0.45	41 36		
9月18日	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 あられ	ごはん	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸 生姜・大根 葱	米・砂糖・醤油 片栗粉・あられ	サラダ油	318 450	18.7 19.8	12.2 13.1	270 305	1.4 1.3	1.3 1.1	138 141	0.47 0.44	0.38 0.41	34 28		
10月	れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和え オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	パン	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳 おやついりこ	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ローリエ・片栗粉・ボン酢 スープの素・おかき	サラダ油・すりごま マヨネーズ ごま油	428 522	18.8 21.5	20.8 23.1	261 317	1.5 1.2	1.7 1.9	159 157	0.18 0.21	0.34 0.4	56 46		
11月25日	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ふかしもち	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油 砂糖・みりん 春雨・さつまいも	サラダ油	375 492	17.4 18.9	13.6 14.3	422 427	3.2 2.9	1.5 1.3	237 220	0.41 0.37	0.37 0.43	43 36		
12月	コロケ ブロッコリー わかめスープ	ゼリー	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 ブロッコリー	玉葱 葱	ローリエ・じゃがいも 小麦粉・パン粉・砂糖 醤油・スープの素・ゼリー	サラダ油 ごま	381 501	11.4 16.2	18.6 21.3	55 151	1.3 1.4	1.4 1.8	112 121	0.29 0.28	0.19 0.28	92 81		
13月26日	すき焼き風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト おかき	ごはん	牛乳	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト	人参	玉葱・白菜 白葱・えのき茸 葱	米・糸こんにゃく 砂糖・醤油・おかき	サラダ油	371 495	16.6 18.3	10.5 11.6	360 376	8.2 6.7	1.8 1.5	203 192	0.23 0.21	0.51 0.52	50 41		
14月28日	親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	(未)なし (以)パン	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれんそう	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油 酒・ビスケット	サラダ油	476 481	19.4 20.5	14.5 16	337 378	1.9 1.7	1.9 1.8	224 241	0.21 0.21	0.46 0.53	19 17		
23月	レバーボール ポイルキャベツ えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 アサギ 干若布	人参 ピーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ローリエ・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ	ピーナッツ サラダ油	415 514	19.1 22	20.6 23	236 294	4.4 3.9	1.4 1.7	5811 4680	0.33 0.33	1.09 1.01	33 27		
誕生会 24日	チキンライス 鶏のから揚げ・グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ		牛乳	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・生姜 キャベツ・胡瓜 スイートピー・みかん	米・スープの素・キャベツ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖 カステラ	バター サラダ油	754 656	26.1 23.4	27.7 25.3	228 267	1.9 1.3	2.5 2.1	283 256	0.35 0.29	0.57 0.54	48 39		
<p>※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※24日(火)は誕生会ですので、主食はいりません。</p>										<p>※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。</p>												
										以上児		基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
										平均栄養価		397	17.7	16.1	289	2.3	1.7	450	0.28	0.41	36	
										未満児		基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
										平均栄養価		497	19.6	17.2	328	2	1.6	396	0.29	0.46	31	