

令和6年度

12月の献立表

城野保育園

日	未満児 主食	全 児			未満児 午前 おやつ	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)	牛乳		血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		たん ぱく 質 g	脂質 g	カル シウム 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	パン	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	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 スイートコーン・胡瓜	ロ-ルパン・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25日	ごはん	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 カップケーキ	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し だし昆布 プロセチス	人参 ほうれんそう	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	パン	コロック ブロッコリー わかめスープ	ゼリー	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 ブロッコリー	玉葱 葱	ロ-ルパン・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	
5月19日	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	牛乳	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨 スープの素・醤油・酢・砂糖	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	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 チゲンサイ 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	牛乳	豚肉・かまぼこ さつま揚 鶏がら	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	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	ごはん	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	牛乳	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参・ビーマン 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	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	パン	れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和 オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	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-ルパン・片栗粉・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24日	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ふかしいも	牛乳	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 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27日	ごはん	ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 クラッカー	牛乳	豚肉	牛乳 スキムルク	人参	玉葱・グリルビース キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖・醤油	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	
13月26日	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) おかき	牛乳	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	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	牛乳	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	玉葱 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒	サラダ油 ビスケット	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	パン	レバーボール ポイルキャベツ(缶) えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムルク 干若布	人参 ビーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ロ-ルパン・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 17日	火	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・グリルビース 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・キャブ 片栗粉・上新粉・酢・砂糖	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>* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。</p> <p>* 17日(火)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。</p>										以上児	基準量	400	15	12	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	

※平均栄養価は行事食を除く