



2024年12月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	日								
2	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鯖のチーズ焼き 小松菜とウインナーのマカロニソテー 人参のポターージュ	牛乳 黒糖蒸しパン	米・マカロニ・油・バター・ホットケーキミックス粉・黒砂糖	鯖・チーズ・ウインナー・豆乳・牛乳	小松菜・玉葱・エリンギ・にんにく・人参・パセリ	塩・酒・コンソメ
3	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	豚肉の柳川風煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(チンゲン菜・人参)	牛乳 ホットボテトパイ	米・こんにゃく・油・砂糖・マヨレシ・パイ皮・じゃが芋・バター・小麦粉	豚肉・卵・牛乳・ベーコン	ごぼう・しめじ・長葱・水菜・かぼちゃ・きゅうり・玉葱・チンゲン菜・人参	酒・醤油・塩・かつおだし・コンソメ
4	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	おでん わかめとハムのサラダ 豚汁	ヨーグルトドリンク りんごジャムサンド	米・こんにゃく・砂糖・油・ごま・さつま芋・食パン・マーガリン	卵・さつま揚げ・ちくわ・ハム・豚肉・ヨーグルトドリンク	ごぼう・人参・わかめ・きゅうり・玉葱・ごぼう・りんごジャム	塩・かつおだし・昆布だし・醤油・みりん・酢・味噌
5	木	麦茶 ゼリー	うどん	カレーうどん 白菜と油揚げのおかか和え フルーツ(バナナ)	牛乳 納豆チャーハン	うどん・油・砂糖・米・ごま油	豚肉・牛乳・油揚げ・かつお節・フリーズドライ納豆・卵	玉葱・人参・なす・長葱・水菜・白菜・きゅうり・バナナ・万能ねぎ	塩・かつおだし・カレー粉・醤油・みりん・中華だし
6	金	お誕生会 麦茶 野菜せんべい	ケチャップライス	チキンカツ ブロッコリーのごま和え スープ(カブ・カブ菜)	牛乳 ケーキ	米・油・小麦粉・パン粉・砂糖・ごま・ケーキ	ウインナー・鶏肉・牛乳	人参・玉葱・グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり・カブ・カブ菜	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・醤油
7	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鯖の塩麹焼き ほうれん草とカニカマのナムル 中華スープ(わかめ・大根)	牛乳 ピザ	米・砂糖・ごま油・ごま・ピザ	鯖・カニカマ・牛乳	ほうれん草・もやし・人参・長葱・わかめ・大根	塩麹・塩・酢・醤油・中華だし
8	日								
9	月	麦茶 小魚せんべい	ふりかけごはん	ほうれん草とツナのオムレツ れんこんとベーコンのガーリックソテー ミルクスープ(コーン・玉葱)	牛乳 ココアプリン ポーロ	米・油・寒天・砂糖・ポーロ	卵・ツナ・ベーコン・牛乳	ほうれん草・しめじ・れんこん・人参・にんにく・コーン・玉葱・パセリ	ふりかけ・塩・醤油・コンソメ・味噌・ココア
10	火	麦茶 ゼリー	ごはん	肉団子と白菜のスープ煮 じゃが芋のごま和え みかんヨーグルト	牛乳 さつま芋とりんごのレモン煮	米・片栗粉・春雨・じゃが芋・砂糖・ごま・さつま芋	豚肉・ヨーグルト・牛乳	玉葱・生姜・白菜・人参・長葱・みかん缶・りんご・レーズン・レモン汁	塩・中華だし・醤油
11	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	焼き鳥丼 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 たらこスパゲッティ	米・油・砂糖・スパゲッティ・バター	鶏肉・卵・納豆・かつお節・牛乳・たらこ	長葱・青のり・チンゲン菜・人参・きゅうり・なめこ・万能ねぎ・のり	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし・味噌
12	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鯖と大豆のコロコロ揚げ もやしとハムのサラダ すまし汁(豆腐・水菜)	牛乳 バームクーヘン 味付き小魚(幼児のみ)	米・さつま芋・片栗粉・油・砂糖・バームクーヘン	鯖・大豆・ハム・豆腐・牛乳・味付き小魚	もやし・きゅうり・人参・水菜	醤油・みりん・塩・酢・かつおだし
13	金	麦茶 野菜せんべい	食パン	かぼちゃの豆乳クリームグラタン 大根とツナのサラダ スープ(じゃが芋・しめじ)	牛乳 鮭と野沢菜のおにぎり	食パン・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・じゃが芋・米・ごま	鶏肉・ツナ・豆乳・チーズ・牛乳・鮭	かぼちゃ・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・大根・きゅうり・人参・しめじ・野沢菜	塩・コンソメ・酢・醤油
14	土	麦茶 ビスケット	中華麺	味噌バターラーメン 大学芋 フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 きな粉揚げパン	中華麺・油・バター・さつま芋・砂糖・片栗粉・ごま・揚げパン	豚肉・牛乳	もやし・にんにく・コーン・わかめ・キウイフルーツ	塩・中華だし・味噌・醤油
15	日								

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	476	17.7	15.9	63.3	1.9
3~5歳	608	23.0	20.9	79.4	2.5



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鯖のチーズ焼き 小松菜とウインナーのマカロニソテー 人参のポターージュ	牛乳 黒糖蒸しパン	米・マカロニ・油・バター・ホットケーキミックス粉・黒砂糖	鯖・チーズ・ウインナー・豆乳・牛乳	小松菜・玉葱・エリンギ・にんにく・人参・パセリ	塩・酒・コンソメ
17	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	豚肉の柳川風煮 かぼちゃのサラダ すまし汁(チンゲン菜・人参)	牛乳 ホットボテトパイ	米・こんにゃく・油・砂糖・マヨレシ・パイ皮・じゃが芋・バター・小麦粉	豚肉・卵・牛乳・ベーコン	ごぼう・しめじ・長葱・水菜・かぼちゃ・きゅうり・玉葱・チンゲン菜・人参	酒・醤油・塩・かつおだし・コンソメ
18	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	おでん わかめとハムのサラダ 豚汁	ヨーグルトドリンク りんごジャムサンド	米・こんにゃく・砂糖・油・ごま・さつま芋・食パン・マーガリン	卵・さつま揚げ・ちくわ・ハム・豚肉・ヨーグルトドリンク	ごぼう・人参・わかめ・きゅうり・玉葱・ごぼう・りんごジャム	塩・かつおだし・昆布だし・醤油・みりん・酢・味噌
19	木	麦茶 ゼリー	うどん	カレーうどん 白菜と油揚げのおかか和え フルーツ(バナナ)	牛乳 納豆チャーハン	うどん・油・砂糖・米・ごま油	豚肉・牛乳・油揚げ・かつお節・フリーズドライ納豆・卵	玉葱・人参・なす・グリーンピース・白菜・きゅうり・バナナ・万能ねぎ	塩・かつおだし・カレー粉・醤油・みりん・中華だし
20	金	麦茶 野菜せんべい	スライスチーズ	ローストチキン ブロッコリーのごま和え グラムチャウダー	牛乳 クリスマスケーキ	スバゲッティ・油・小麦粉・砂糖・ごま・じゃが芋・バター・ホットケーキミックス粉・ホイップクリーム	鶏肉・鶏肉・ベーコン・あさり・牛乳・チーズ	玉葱・人参・マト水菜・グリーンピース・にんにく・ブロッコリー・きゅうり・ほうれん草・いちご	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・醤油・酒・みりん
21	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鯖の塩麹焼き ほうれん草とカニカマのナムル 中華スープ(わかめ・大根)	牛乳 ピザ	米・砂糖・ごま油・ごま・ピザ	鯖・カニカマ・牛乳	ほうれん草・もやし・人参・長葱・わかめ・大根	塩麹・塩・酢・醤油・中華だし
22	日								
23	月	麦茶 小魚せんべい	ふりかけごはん	ほうれん草とツナのオムレツ れんこんとベーコンのガーリックソテー ミルクスープ(コーン・玉葱)	牛乳 ココアプリン ポーロ	米・油・寒天・砂糖・ポーロ	卵・ツナ・ベーコン・牛乳	ほうれん草・しめじ・れんこん・人参・にんにく・コーン・玉葱・パセリ	ふりかけ・塩・醤油・コンソメ・味噌・ココア
24	火	麦茶 ゼリー	ごはん	肉団子と白菜のスープ煮 じゃが芋のごま和え みかんヨーグルト	牛乳 さつま芋とりんごのレモン煮	米・片栗粉・春雨・じゃが芋・砂糖・ごま・さつま芋	豚肉・ヨーグルト・牛乳	玉葱・生姜・白菜・人参・長葱・みかん缶・りんご・レーズン・レモン汁	塩・中華だし・醤油
25	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	焼き鳥丼 チンゲン菜の納豆和え 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	牛乳 たらこスパゲッティ	米・油・砂糖・スパゲッティ・バター	鶏肉・卵・納豆・かつお節・牛乳・たらこ	長葱・青のり・チンゲン菜・人参・きゅうり・なめこ・万能ねぎ・のり	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし・味噌
26	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鯖と大豆のコロコロ揚げ もやしとハムのサラダ すまし汁(豆腐・水菜)	牛乳 バームクーヘン 味付き小魚(幼児のみ)	米・さつま芋・片栗粉・油・砂糖・バームクーヘン	鯖・大豆・ハム・豆腐・牛乳・味付き小魚	もやし・きゅうり・人参・水菜	醤油・みりん・塩・酢・かつおだし
27	金	麦茶 野菜せんべい	食パン	かぼちゃの豆乳クリームグラタン 大根とツナのサラダ スープ(じゃが芋・しめじ)	牛乳 鮭と野沢菜のおにぎり	食パン・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・じゃが芋・米・ごま	鶏肉・ツナ・豆乳・チーズ・鮭	かぼちゃ・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・大根・きゅうり・人参・しめじ・野沢菜	塩・コンソメ・酢・醤油
28	土	麦茶 ビスケット	中華麺	味噌バターラーメン 大学芋 フルーツ(キウイフルーツ)	牛乳 きな粉揚げパン	中華麺・油・バター・さつま芋・砂糖・片栗粉・ごま・揚げパン	豚肉・牛乳	もやし・にんにく・コーン・わかめ・キウイフルーツ	塩・中華だし・味噌・醤油
29	日								
30	月								
31	火								

12月旬の食材

- ・鯖・鯖・かぼちゃ・きのこ類・水菜・ごぼう・小松菜・さつま芋・大根・チンゲン菜・長葱・人参・野沢菜・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん
- ・キウイフルーツ・みかん・りんご・レモン