

2024年12月

献立表

逗子なないろ保育園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
02月	ごはん かじきのチーズパン粉焼き うの花炒り煮 小松菜のみそ汁	シュガートースト 牛乳	592.2(436.5) 28.5(20.9) 23.7(17.3) 2.0(1.5)	米、マヨネーズ、パン粉、 ごま油、砂糖 ○食パン、○グラニュー糖	かじき、おから、ビザ用 チーズ、米みそ、油揚げ、 ちくわ ○牛乳、○バター	こまつな、たまねぎ、にんじ ん、葉ねぎ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん、バセリ粉
03火	あんかけうどん 大根とツナのとえ煮物 バナナ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	493.4(361.2) 18.0(13.4) 8.2(6.1) 1.9(1.4)	干しうどん、マヨネーズ、 片栗粉 ○米、○ごま	鶏むね肉、ツナ油漬缶 ○しらす干し	だいこん、バナナ、はくさ い、きゅうり、えのきだけ、 にんじん、コーン缶、ねぎ	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん
04水	フランスパン（乳児：バターロール） クリームシチュー カミカミサラダ みかん	にゅうめん 麦茶	512.4(467.6) 24.7(21.3) 17.3(15.4) 1.9(1.8)	幼児：フランスパン 乳児：バターロール じゃが芋、小麦粉、マヨネー ズ、すりごま、○そうめん	牛乳、鶏もも肉、スキムミ ルク、バター、鶏がらスー プ ○鶏むね肉	みかん、たまねぎ、きゅうり、に んじん、ごぼう、クリームコー ン缶、ブロッコリー、コーン缶	しょうゆ ○かつおだし汁、○しょ うゆ
05木	ごはん 肉じゃが れんこんサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	いちごジャムサンド 牛乳	630.6(463.5) 23.1(16.8) 21.3(15.4) 2.0(1.5)	じゃが芋、米、マヨネー ズ、すりごま、砂糖、油 ○食パン	豚肉、木綿豆腐、ツナ油漬 缶、みそ ○牛乳	○はくさい、○にんじん、○ねぎ キャベツ、たまねぎ、しらた き、れんこん、にんじん、ね ぎ、いんげん、乾燥わかめ	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん
06金	麻婆春雨丼 さつま芋の甘煮 コーンスープ	マカロニイタリアン 牛乳	635.6(469.1) 23.6(17.3) 18.6(13.5) 1.2(0.9)	米、さつま芋、片栗粉、砂 糖、はるさめ、ごま油 ○マカロニ、○オリーブ油	豚ひき肉、卵、みそ、鶏が らスープ ○牛乳、○ベーコン	クリームコーン缶、にんじん、 コーン缶、ねぎ、水煮だけのこ いんげん、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ ○コンソメ
07土	中華風たきこみ御飯 じゃが芋とさつま揚げの煮物 豆腐スープ	青のりチーズサンド 麦茶	458.1(336.2) 16.5(12.1) 11.4(8.5) 1.9(1.4)	米、じゃが芋、砂糖、油、 ごま油 ○食パン、○マヨネーズ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、さ つま揚げ、鶏がらスープ ○スライスチーズ	にんじん、ねぎ、水煮だけのこ いんげん ○あおのり	しょうゆ、みりん
09月	ごはん かれいのオーロラソースかけ 納豆和え わかめと玉ねぎのみそ汁	牛乳くず餅 麦茶	524.2(391.8) 26.1(19.5) 13.8(10.2) 1.5(1.1)	米、小麦粉、マヨネーズ、 油 ○片栗粉、○砂糖、○黒砂 糖	かれい、挽きわり納豆、油 揚げ、みそ ○牛乳、○きな粉、○スキ ムミルク	もやし、こまつな、たまね ぎ、にんじん、乾燥わかめ	煮干だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ
10火	三色丼 南瓜のレモン煮 なめこのみそ汁	メロンパン 牛乳	650.9(479.8) 26.1(19.1) 19.8(14.3) 2.1(1.5)	米、砂糖 ○メロンパン	鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、 みそ ○牛乳	かぼちゃ、ほうれんそう、な めこ、ねぎ、レモン、しょう が	煮干だし汁、しょうゆ、 料理酒、食塩
11水 誕生会	パンズパン 鶏の唐揚げ 冬野菜のサラダ カレースープ	りんごケーキ 牛乳	612.3(444.0) 26.5(19.3) 28.9(20.9) 2.7(2.0)	パンズパン、じゃが芋、片 栗粉、油、砂糖 ○小麦粉、○グラニュー 糖、○油	鶏もも肉、ウインナー ○牛乳、○卵、○豆乳 ○ホイップクリーム	たまねぎ、かぶ・葉、にんじ ん、ブロッコリー、カリフラ ワー、コーン缶、しょうが	カレールウ、しょうゆ、 食酢、みりん、食塩
12木	ごはん 畑のハンバーグ 切干大根の煮物 里芋のみそ汁	ポカポカスープ 麦茶	548.2(411.2) 23.6(17.7) 15.1(11.3) 2.5(1.8)	米、さといも、パン粉、砂 糖、油 ○じゃが芋、○油	豚ひき肉、水煮大豆、さつま 揚げ、スキムミルク、豆 乳、みそ ○ベーコン	たまねぎ、切り干しだいこん、に んじん、葉ねぎ、いんげん ○だいこん（葉）、○たまね ぎ、○にんじん	煮干だし汁、かつおだし 汁、ケチャップ、中濃 ソース、しょうゆ
13金	レバー入りミートスパゲティ ブロッコリーフレンチサラダ 白菜とベーコンのスープ みかん	ツナと塩こんぶのおにぎり 麦茶	602.1(451.7) 25.2(18.9) 16.4(12.3) 1.4(1.0)	スパゲティ、油、小麦 粉、砂糖 ○米、○ごま油	豚ひき肉、鶏レバー、チー ズ、ベーコン ○ツナ油漬缶	みかん、たまねぎ、ホールト マト缶詰、はくさい、ブロッ コリー、にんじん	ケチャップ、食酢、コン ソメ、食塩
14土	わかめうどん キャベツのツナマヨネーズ和え バナナ	ひじきごはん 麦茶	477.5(358.1) 16.3(12.2) 8.7(6.5) 1.7(1.3)	干しうどん、マヨネーズ ○米	鶏肉、ツナ油漬缶、かまぼ こ ○油揚げ	バナナ、キャベツ、はくさい、 きゅうり、にんじん、乾燥わかめ ○にんじん、○ごぼう、○ひ じき	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん ○しょうゆ、○みりん
16月	ごはん さわらのカレー風味焼き 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草のみそ汁	スイートポテトパン 牛乳	571.9(418.1) 27.9(20.5) 16.7(11.9) 2.0(1.5)	米、砂糖 ○さつま芋、○コッペパ ン、○砂糖	さわら、凍り豆腐、みそ ○牛乳、○バター、○スキ ムミルク	だいこん、ほうれんそう、に んじん、ごぼう、たまねぎ、 りんごジャム、いんげん、 しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、カレー粉、 食塩
17火	ほうとう風うどん ポテトサラダ バナナ	中華風おこわ 麦茶	634.7(475.4) 21.2(15.9) 11.5(8.6) 1.7(1.3)	きしめん、じゃが芋、マヨ ネーズ、油 ○米、○もち米、○砂糖、 ○ごま油	豚肉、みそ、ベーコン ○豚ひき肉	バナナ、かぼちゃ、だいこ ん、きゅうり、なめこ、ごぼ う、ねぎ、にんじん、コー ン缶 ○にんじん	かつおだし汁、みりん ○しょうゆ
18水	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き きんぴら炒め 厚揚げと大根のみそ汁	ミネストローネスープ 麦茶	494.6(371.1) 18.9(14.2) 20.7(15.5) 1.2(0.9)	米、マヨネーズ、小麦粉、 ごま、砂糖、ごま油 ○じゃが芋、○マカロニ、 ○油、○砂糖	鶏もも肉、生揚げ、みそ ○ベーコン、○鶏がらスー プ	だいこん、ごぼう、れんこん、しらたき、に んじん、たまねぎ、クリームコーン缶、いん げん ○ホールトマト缶詰、○たまねぎ、○キャベ ツ、○にんじん缶、○セロリ	煮干だし汁、しょうゆ、 みりん、バセリ粉
19木	キーマカレー フルーツヨーグルト きゃべつと油揚げのみそ汁	黒糖トースト 牛乳	573.0(409.0) 21.1(15.2) 19.8(14.4) 1.6(1.2)	米、砂糖、小麦粉、油 ○食パン、○黒砂糖	豚ひき肉、ヨーグルト(無 糖)、みそ油揚げ、スキムミ ルク ○牛乳、○バター	たまねぎ、りんご、キャベ ツ、にんじん、みかん缶、 ピーマン、パイン缶、ブルー ン（乾）	煮干だし汁、ケチャッ プ、中濃ソース、コンソ メ、カレー粉
20金	黒糖パン 野菜入りミートローフ 冬のホットサラダ 春雨スープ	クリスマスケーキ 牛乳	671.0(495.6) 26.0(19.1) 32.7(24.1) 2.0(1.5)	コッペパン、さつま芋、パン 粉、マヨネーズ、はるさめ、砂 糖 ○ホットケーキミックス、 ○油、○グラニュー糖	豚ひき肉、豆乳、ツナ油漬 缶、チーズ、スキムミルク ○牛乳、○豆乳、○ホイッ プクリーム	たまねぎ、こまつな、はくさい、 しめじ、れんこん、ブロッコ リー、にんじん、かぼちゃ、乾燥 わかめ ○いちご	ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、コンソメ
21土	ベーコンピラフ ゴママヨサラダ マカロニスープ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	483.5(358.2) 13.3(9.8) 12.0(8.7) 1.3(0.9)	米、じゃが芋、マカロニ、 マヨネーズ、すりごま、砂 糖 ○食パン	ベーコン、ツナ水煮缶、鶏 がらスープ	きゅうり、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、コーン缶 ○ブルーベリージャム	しょうゆ、バセリ粉
23月	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜とコーンのスープ	ココア蒸しパン 牛乳	608.1(448.5) 26.8(19.7) 23.0(16.8) 1.3(0.9)	スパゲティ、小麦粉、 油、砂糖 ○ホットケーキミックス、 ○砂糖、○油	牛乳、塩さけ、ハム、スキ ムミルク、バター ○牛乳、○豆乳	だいこん、たまねぎ、はくさ い、きゅうり、ほうれんそ う、しめじ、コーン缶	りんご酢、コンソメ、食 い ○ココア（ビュココア）
24火	ハヤシライス 骨太サラダ お麴のすまし汁	ツナコッペサンド 牛乳	578.3(420.4) 23.1(16.8) 22.7(16.6) 2.4(1.8)	米、じゃが芋、マヨネー ズ、すりごま、お麴、油 ○コッペパン、○マヨネー ズ	豚肉、水煮大豆、しらす干 し ○牛乳、○ツナ油漬缶	ほうれんそう、たまねぎ、に んじん、えのきだけ、葉ね ぎ、ひじき ○きゅうり	かつおだし汁、ハヤシル ウ、しょうゆ
25水	バターロール 鶏肉のバーベキューソース焼き 和風サラダ きのこのミルクスープ・みかん	さんまのかば焼きごはん （非常食用缶詰使用） 麦茶	538.1(403.6) 31.1(23.3) 13.7(10.3) 1.8(1.4)	バターロール、油、砂糖 ○米	牛乳、鶏肉、スキムミル ク、しらす干し、ベーコン ○さんま(蒲焼缶詰)	みかん、キャベツ、きゅう り、ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、しめじ、エリ ンギ	ケチャップ、しょうゆ、 食酢、コンソメ
26木	豚コーン丼 白菜の梅肉和え むらくもスープ	マカロニきな粉 牛乳	622.3(458.8) 29.9(22.0) 21.0(15.3) 1.8(1.3)	米、片栗粉、砂糖、油 ○マカロニ、○グラニュー 糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏 むね肉、卵、なると、かつ お芋 ○牛乳、○きな粉、○スキ ムミルク	はくさい、たまねぎ、コー ン缶、こまつな、にんじん、う めびしお、しょうが	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん、食塩
27金	きつねうどん 小松菜のサラダ バナナ	たぬきおにぎり 麦茶	585.9(435.9) 21.5(15.9) 12.8(9.4) 3.1(2.2)	干しうどん、砂糖、マヨ ネーズ、すりごま ○米、○揚げ玉、○砂糖、 ○ごま	鶏もも肉、油揚げ、ツナ油 漬缶、かまぼこ	バナナ、もやし、はくさい、 にんじん、こまつな、ねぎ ○あおのり	かつおだし汁、しょう ゆ、みりん ○しょうゆ
28土	焼き鳥野菜丼 五目みそ汁	ツナサンド 麦茶	526.7(395.1) 22.5(16.8) 15.6(11.7) 2.0(1.5)	米、油、片栗粉 ○食パン、○マヨネーズ	鶏もも肉、みそ、油揚げ ○ツナ油漬缶	もやし、かぼちゃ、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、だ いこん、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、みりん、 しょうゆ、料理酒

※マヨネーズは卵なしを使用しています。