




令和 6 年 12 月 献立表

上布田保育園

曜日		乳児朝のおやつ	昼食	おやつ	熱・力となる食品	血・骨・肉となる食品	身体の調子を整える食品	延長おやつ	備考									
2	月	おせんべい 麦茶	十穀米ごはん みそ汁（白菜、油揚げ） ぶり大根 三色和え みかん	ココア揚げパン 牛乳	米 十六穀米 ロールパン ココア	油揚げ ぶり かつお節 牛乳	白菜 大根 生姜 ほうれん草 もやし 人参 みかん	菓子盛り合わせ 麦茶	日が暮れる時間が早くなり、冬の訪れを感じるようになりました。 今月は風邪の予防になる色の濃い野菜や、土の中で育つので身体を									
3	火	ビスケット 麦茶	ハヤシライス 鶏と大根のスープ 春雨中華サラダ ヨーグルト	チーズクッキー 牛乳	米 ハヤシルウ 春雨 小麦粉 バター	鶏肉 ツナ ヨーグルト 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 大根 コーン缶 胡瓜 レタス トマト	にゅうめん 麦茶	温めるといわれている根菜類を多く取り入れます。（大根、ごぼう									
4	水	クラッカー 麦茶	塩バターラーメン れんこんのカレー炒め パナナ	中華風炊き込みごはん 麦茶	中華麺 米 バター ごま油 カレー粉	鶏肉 ベーコン 鶏ひき 干し椎茸 きくらげ ねぎ コーン缶 れんこん たけのこ パナナ	生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし	ゼリー・果物 麦茶	ほうれん草、ブロッコリーなど） 6日（金）はおもちつき！もちし									
5	木	おせんべい 麦茶	ごはん みそ汁（青梗菜、厚揚げ） おろしハンバーグ じゃが芋のシャキシャキ炒め りんご	ミルクもち ★ビスコ 麦茶	米 パン粉 じゃが芋 片栗粉 ビスコ	厚揚げ 鶏ひき 木綿豆腐 鶏肉 牛乳 きな粉	青梗菜 玉ねぎ 大根 万能ねぎ りんご いんげん	デニッシュ 麦茶	ンジャーのお父さん達とみんなで楽しくもちつきしましょうね！									
6	金	ビスケット 麦茶	鶏にゅうめん（だまこもち入り） 炒り鶏 みかん	きびだんご 牛乳	にゅうめん だまこ 里芋 米 こんにゃく もちきび	鶏肉 きな粉 牛乳	しいたけ 人参 ほうれん草 ねぎ ごぼう 干し椎茸 いんげん みかん	スティックパン 麦茶										
7	土	クラッカー 麦茶	ほうとう風うどん 金時豆の甘煮 くだもの	こしあんぱん 牛乳	うどん こんにゃく こしあんぱん	豚肉 金時豆 牛乳 油揚げ	かぼちゃ 人参 大根 ごぼう ねぎ くだもの		21日は冬至です。「ん」のつくものを食べるとよいと言われてい									
9	月	クラッカー 麦茶	ごはん みそけんちん汁 めだいの塩焼き ひじきの煮もの みかん	シュガーサンド 牛乳	米 里芋 しらたき 食パン バター ごま油	木綿豆腐 めだい 油揚げ 牛乳	大根 人参 ごぼう ねぎ ひじき みかん	菓子盛り合わせ 麦茶	て「なんぎん（かぼちゃ）」を食べて風邪の予防をしていたそうです。									
10	火	おせんべい 麦茶	わかめごはん かみなり汁 はんぺんチーズフライ 青梗菜とハムのナムル りんご	黒糖むしパン 牛乳	米 こんにゃく 小麦粉 ごま油 パン粉 黒砂糖	木綿豆腐 牛乳 チーズ はんぺん ハム	炊き込みわかめ 人参 白菜 みつば もやし 青梗菜 ねぎ りんご	しらす茶漬け 麦茶	20日（金）にかぼちゃのサラダをいただき、元気に冬を過ごします。									
11	水	ビスケット 麦茶	カレーうどん 鶏肉とごぼうの炒め煮 パナナ	つぶつぶみかんゼリー おせんべい 牛乳	うどん カレールウ アガー ジュース おせんべい	鶏肉 牛乳 生姜 ごぼう ピーマン エリンギ ねぎ パナナ みかん缶	玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草	さつま芋あんぱん 麦茶	 ★・・・災害用に備蓄しているビスコ									
12	木	おせんべい 麦茶	パリパリ春巻き丼 なめこ汁（豆腐、なめこ、ねぎ） ブロッコリーとささみのサラダ りんご	トマトパスタ 牛乳	米 ワンタン 春雨 マカロニ	鶏ひき 豆腐 ささみ 鶏ひき	玉ねぎ 白菜 人参 椎茸 ピーマン 生姜 にんにく なめこ 葱 ブロッコリー りんご	ゼリー・果物 麦茶	をローリングストックとして、出します。（期限内に食べきるため）									
13	金	ビスケット 麦茶	食パン ジュリエンヌスープ 鮭のムニエル カリフラワーのカレーサラダ パナナ	おかかチーズおにぎり 麦茶	食パン バター 小麦粉 マヨドレ 米 カレー粉	鮭 ハム チーズ かつお節	キャベツ 玉ねぎ 人参 カリフラワー パセリ きゅうり 玉ねぎ パナナ	メロンパン 麦茶										
14	土	クラッカー 麦茶	⑭五目うどん ⑳年越しうどん 大根人参のきんぴら くだもの	クロワッサン 牛乳	うどん クロワッサン	鶏肉 牛乳 ⑳花麩	しいたけ 人参 ねぎ 青梗菜 大根 くだもの		24日（火）はクリスマス献立です。楽しいひとときになりますように。									
19	木	おせんべい 麦茶	鮭と青菜のごはん 清汁（豆腐、みつば） チキン南蛮 野菜ののり和え みかん	バナナケーキ 牛乳	米 小麦粉 バター マヨドレ	鮭 豆腐 鶏肉 卵	小松菜 みつば 玉ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ えのき 焼きのり みかん パナナ	ゼリー・菓子 麦茶	今月もよろしくお願ひします。									
20	金	ビスケット 麦茶	バーガーパン コーンチャウダー 煮込みハンバーグ かぼちゃとさつま芋のサラダ パナナ	たこ焼き風ポテト 牛乳	パン バター 小麦粉 じゃが芋 パン粉 さつま芋 マヨドレ	牛乳 鶏ひき 木綿豆腐 ハム かつお節	玉ねぎ 人参 コーン缶 南瓜 パセリ きゅうり レーズン パナナ キャベツ 青のり	スティックパン 麦茶	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="3">今月の平均給与量</td> </tr> <tr> <td></td> <td>乳児</td> <td>幼児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>519kcal</td> <td>586kcal</td> </tr> </table>	今月の平均給与量				乳児	幼児	エネルギー	519kcal	586kcal
今月の平均給与量																		
	乳児	幼児																
エネルギー	519kcal	586kcal																
24	火	ビスケット 麦茶	クリスマスピラフ ミネストローネ フライドチキン シルバーサラダ みかん	フルーツサンド 牛乳	米 バター マカロニ 春雨 マヨドレ 食パン	鶏肉 鶏手羽先 ツナ 生クリーム 牛乳	人参 マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン 桃缶 コーン缶 キャベツ トマト缶 胡瓜 葱	ゼリー・菓子 麦茶	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.2g</td> <td>21.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18g</td> <td>19.7g</td> </tr> </table>	たんぱく質	18.2g	21.8g	脂質	18g	19.7g			
たんぱく質	18.2g	21.8g																
脂質	18g	19.7g																

*19日（木）誕生会・・・子ども達の好きなチキン南蛮でお祝ひします。

*食べたことのない食材がある場合は家庭で複数回食べるようにしてください。

*都合により内容が変更になる場合があります。

