

2024年 12月 献立表



☆今月の食育目標☆
『三色食品群を知り、食べものの身体への影響を知る』



調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
2	月	菓子牛乳	ご飯、肉豆腐、ほうれんそうのお浸し、切干大根の味噌汁、果物（オレンジ）	じゃこチップス牛乳	こめ、ぎょうざの皮、麺	豚肉、かつお節、しらす、青のり、豆腐、牛乳	たまねぎ、切干大根、ほうれんそう、さやいんげん、ごぼう、ねぎ、にんじん、オレンジ	423/16.9 528/21.1
3	火	菓子茶	白いココロパン、チキンのハニートラップ、フロッコリー炒め、トマトスープ、果物（みかん）	アメリカンホール（卵使用）茶	パン、はちみつ、とうもろこし、さつまい、薄力粉	豆乳、卵、ウインナー、鶏肉、ハム、ベーコン	にんにく、フロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト、セロリ、みかん	430/15.8 537/19.8
4	水	菓子牛乳	ご飯、さわらの西京味噌焼き、刻み昆布の炒り煮、なめこのすまし汁、果物（バナナ）	豆乳ココアアザン茶	こめ、ココア	大豆、さつまい、さわら、豆腐、昆布、豆乳、豆乳クリーム	にんじん、だいこん、さやえんどう、かぶ、かぶの葉、なめこ、バナナ	419/12.9 526/17.0
5	木	菓子牛乳	たんめん、だいこんサラダ、ヨーグルト、果物（りんご）	チャーハン茶	中華麺、こめ	鶏肉、豚肉、ツナ、ヨーグルト	もやし、はくさい、にら、ピーマン、にんじん、乾しいたけ、ねぎ、だいこん、きゅうり、りんご	426/16.2 532/20.3
6	金	菓子茶	ご飯、鮭のムニエル、根菜サラダ、きのこスープ、果物（オレンジ）	ホットドッグ牛乳	こめ、パン、薄力粉、マーガリン	牛乳、ひじき、ウインナー、鮭	れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん、しめじ、えのき、しいたけ、ねぎ、オレンジ	444/18.1 554/22.6
7	土	菓子茶	鶏にゅうめん、家常（ジャージャー）豆腐、ヨーグルト、果物	メーフルトースト牛乳	とうもろこし、パン、マーガリン、メーフルシロップ	鶏肉、牛乳、厚揚げ、豚肉、ヨーグルト	乾しいたけ、にんじん、ごまつな、ねぎ、しょうが、キャベツ、しめじ、果物	477/21.9 596/27.4
9	月	菓子茶	お子様ビビンバ、トマトサラダ、わかめスープ、果物（みかん）	焼うどん茶	こめ、うどん、ごま	鶏肉、ウインナー、わかめ、豚肉、かつお節	にんじん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、みかん	434/12.4 542/15.5
10	火	菓子茶	食パン、豆乳グラタン、花野菜ソテー、はくさいとしめじのスープ、牛乳、果物（バナナ）	五平もちかみかみ昆布茶	パン、ごま、マカロニ、薄力粉、マーガリン、こめ、もちごめ	豆乳、鶏肉、豆乳クリーム、昆布、ハム、ベーコン、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、カリフラワー、フロッコリー、はくさい、しめじ、バナナ	478/17.6 597/22.0
11	水	菓子茶	ご飯、豚じゃが、わかめサラダ、だいこんの味噌汁、果物（りんご）	おかしミレービスケット茶	こめ、もち、じゃが芋	わかめ、ハム、豚肉	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、きゅうり、もやし、だいこん、えのき、みつば、りんご	493/13.3 548/16.3
12	木	菓子牛乳	ほうとう風うどん、ハスの天ぷら、ヨーグルト、果物（みかん）	黒糖蒸しパン牛乳	うどん、薄力粉	鶏肉、ヨーグルト、油揚げ、豆乳、牛乳	にんじん、しめじ、しいたけ、かぼちゃ、ねぎ、だいこん、れんこん、みかん	427/16.0 534/20.0
13	金	菓子茶	ご飯、サバの味噌煮、もやしのごま酢和え、煮込み汁、果物（バナナ）	肉まん茶	こめ、薄力粉、ごま、長芋	サバ、鶏肉、豚肉	もやし、キャベツ、にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ、たけのこ、乾しいたけ、バナナ	463/20.0 577/25.0
14	土	菓子牛乳	ツナスパゲッティ、冬野菜のポトフ、ヨーグルト、果物	とほろおにぎり茶	スパゲッティ、こめ	ツナ、ウインナー、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、かぶ、フロッコリー、果物	415/10.2 519/12.7
16	月	菓子牛乳	ご飯、フリとだいこんの煮物、焼き餅とごまつなのじゃこまぶし、厚揚げの味噌汁、果物（りんご）	豆腐ドーナツ牛乳	こめ、麺、薄力粉、マーガリン	豆腐、牛乳、豆乳、フリ、しらす、厚揚げ	だいこん、さやえんどう、ごまつな、わけぎ、まいたけ、りんご	424/17.9 529/22.4
17	火	菓子茶	白いココロパン、鶏肉のパン粉焼き、ビーフソテー、ミネストローネ、牛乳、果物（オレンジ）	カレーピラフ（非常用）茶	パン、こめ、じゃが芋、パン粉、とうもろこし、ビーフ	鶏肉、豚肉、ベーコン、牛乳	にんにく、パセリ、キャベツ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、黄ピーマン、キャベツ、たまねぎ、オレンジ	469/17.8 585/22.3
18	水	菓子茶	ご飯、タラの磯揚げ、ほうれんそうサラダ、かぶの味噌汁、果物（みかん）	スイートポテト茶	薄力粉、こめ、とうもろこし、さつまい、マーガリン	豆乳クリーム、タラ、あおのり、ハム、油揚げ	ほうれんそう、しめじ、にんじん、えのき、たまねぎ、かぶ、かぶの葉、みかん	409/14.1 543/18.7
19	木	菓子茶	味噌ラーメン、ポテトサラダ、ヨーグルト、果物（りんご）	《誕生会》いちごのケーキ茶	中華麺、じゃが芋、薄力粉	豚肉、ハム、ヨーグルト、豆乳、豆乳クリーム	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、にら、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、いちご、りんご	479/16.3 598/20.5
20	金	菓子茶	《なかよし献立》 ご飯、煮込みハンバーグ、フレンチサラダ、青菜のスープ、果物（バナナ）	麺のラスク茶	こめ、パン粉、麺、マーガリン、とうもろこし	豆腐、豚肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、えのき、ねぎ、しょうが、バナナ	416/12.9 565/19.7
21	土	菓子茶	肉うどん、かぼちゃと厚揚げの煮物、ヨーグルト、果物	ガーリックトースト牛乳	うどん、パン、マーガリン	牛乳、豚肉、厚揚げ、わかめ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、パセリ、ねぎ、かぼちゃ、果物	445/18.0 556/22.5
23	月	菓子牛乳	しょうがご飯、鶏ごま風味焼き、きゅうりの酢の物、さつまいの味噌汁、果物（オレンジ）	ナポリタンかみかみ昆布茶	こめ、ごま、さつまい、スパゲッティ	油揚げ、鶏肉、昆布、わかめ、ベーコン	ピーマン、にんじん、たまねぎ、えのき、きゅうり、もやし、しょうが、ごぼう、わけぎ、オレンジ	429/14.7 535/18.4
24	火	菓子牛乳	黒糖パン、鮭のムニエル、ハスのカレー炒め、コーンスープ、牛乳、果物（りんご）	キラキラゼリー茶	パン、とうもろこし、薄力粉、マーガリン	鮭、ベーコン、豆乳、牛乳	たまねぎ、パセリ、れんこん、さやえんどう、にんじん、りんご	464/20.5 525/23.2
25	水	菓子牛乳	《クリスマス献立》 わかめご飯、フライドチキン、カラフルサラダ、コンソメスープ、果物（バナナ）	クッキー茶	こめ、薄力粉、とうもろこし、マーガリン、じゃが芋	わかめ、鶏肉、ハム、ベーコン	フロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、バナナ	418/13.3 521/16.7
26	木	菓子牛乳	ジャージャーうどん、うずら煮豆、ワンタンスープ、果物（みかん）	おむすびだいこん茶	うどん、こめ、ワンタンの皮	油揚げ、うずら豆、豚肉、ベーコン、しらす	たけのこ、乾しいたけ、たまねぎ、きゅうり、もやし、はくさい、だいこん、だいこんの葉、みかん	425/15.4 530/19.3
27	金	菓子茶	ご飯、タラのカレーマヨ焼き、切干大根の中華サラダ、豚汁、果物（りんご）	シュガートースト牛乳	こめ、パン、マーガリン、とうもろこし	牛乳、タラ、ハム、豚肉、豆腐	たまねぎ、パセリ、切干大根、にんじん、きゅうり、しめじ、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、りんご	445/18.7 556/23.3
28	土	菓子茶	味噌スパゲッティ、かぶのスープ、ヨーグルト、果物	ゆかりおにぎり茶	スパゲッティ、こめ、薄力粉、マーガリン	豚肉、ベーコン、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、ピーマン、かぶの葉、かぶ、果物	473/14.1 591/17.7

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつに昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、みかんのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

都合により献立内容を変更する場合があります。

※お知らせ※

- ※20日（金）の献立は、アレルギー児も一緒に食べられる「なかよし献立」です。
- ※地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ※食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。



今年度後期 目標	今年度の平均		今年度の平均	
	カロリー回	たんぱく質g	カロリー回	たんぱく質g
乳児	460	乳児 17.0	乳児 442	乳児 15.6
幼児	570	幼児 20.0	幼児 553	幼児 20.0

