



令和6年 12月予定献立表

竜王西保育園

【おは手作りおやつです】



日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
2	月	中華丼	ごはん	豚肉	白菜 人参 竹の子 しめじ ねぎ 生姜	米 油 片栗粉 ごま油	中華丼は昭和初期、関東にある中国料理店で生まれたと言われています
		春巻き		鶏肉	チンゲン菜 玉葱 人参 えのき	春巻き 油	
		中華スープ			りんご	ごま油	
		果物(りんご)					
PM	おやつ	お菓子 麦茶				砂糖	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
3	火	コロッケ	セルフおにぎり	鶏肉	玉葱	じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	食育の日「Book de Lunch」
		高野豆腐煮		高野豆腐 鶏肉	人参 いんげん 椎茸		
		如てフロッコリー ショア		フロッコリー	ノンエッグマヨネーズ		
		果物(みかん) 未満児:味噌汁		みかん			
PM	おやつ	ト牛乳フルーツ寒天		牛乳 寒天	黄桃 みかん パイン バナナ りんご	砂糖	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
4	水	サバの塩焼き	ごはん	サバ		おくら キャベツ 小松菜 人参 えのき	納豆は大豆を発酵させて作った万能食材で、ナットウキナーゼやビタミンB2などの成分が豊富に含まれています
		納豆和え		納豆 鯉節	しめじ ねぎ	さつま芋 じゃが芋 里芋	
		三種芋の味噌汁		味噌 煮干し	りんご		
		果物(りんご)					
PM	おやつ	トおからケーキ 牛乳		おから チーズ 牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
5	木	ポテトミートグラタン	パン	豚肉 大豆 チーズ	玉葱 にんにく	じゃが芋	押し麦は水分を吸収しやすくするためと、消化を良くするためにローラーで押しつぶして平たくしています
		ほうれん草ツナサラダ		ツナ	ほうれん草 人参 もやし	ごま油 砂糖	
		押し麦のスープ		鶏肉	白菜 人参 えのき 椎茸	押し麦	
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	トきな粉クッキー 牛乳		飲:牛乳 きな粉		小麦粉 砂糖 油	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
6	金	白身魚のオニオンガーリック	ごはん	カレー	玉葱 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖 油	かぼちゃが日本へ伝わってきたのは16世紀頃で、ポルトガル船によって運ばれてきたといわれています
		南瓜とチーズのサラダ		ヨーグルト チーズ	南瓜 レーズン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	
		豚肉とキャベツの味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	キャベツ 小松菜 ねぎ	ごま油	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
7	土	コロッケ	ごはん			油	
		ミートボール		ミートボール			
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし		
		果物(バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト			
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
9	月	タンドリーチキン	ごはん	鶏肉	レモン果汁 にんにく	お菓子	タンドリーチキンとはインド料理のひとつで、ヨーグルトやさまざまなスパイスに鶏肉を漬込んで作る料理です
		マセドアンサラダ		ハム	人参 胡瓜 コーン	じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	
		人参スープ		ベーコン	玉葱 人参 グリンピース	バター	
		果物(パイナップル)			パイナップル		
PM	おやつ	トレーズンホッキー 牛乳		飲:牛乳 牛クリーム	いちご	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
10	火	赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	お誕生日会
		鮭のタルタルソース焼き		鮭	人参 玉葱 パセリ コーン	ノンエッグマヨネーズ 油	
		パリパリサラダ		チーズ	キャベツ 人参 フロッコリー 胡瓜	春巻きの皮 油 砂糖 オリーブ油 片栗粉	
		ほうとうローネ			セロリ にんにく 人参 玉葱 トマト	ほうとう バター じゃが芋	
PM	おやつ	トお誕生日ケーキ 牛乳		飲:牛乳 牛クリーム	いちご	お米deいちごのスティックケーキ	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
11	水	冬野菜カレー	ごはん	豚肉	玉葱 大根 人参 れんこん にんにく 生姜 りんご	お菓子	リハーサル
		マカロニと洋風野菜サラダ			ブロッコリー カリフラワー 人参	米 油 カレールー	
		福神漬			福神漬	マカロニ ドレッシング	
		クラッシュゼリー			レモン汁 みかん 黄桃 パイン レーズン	ゼリーの素	
PM	おやつ	ト麩のきな粉ラスク 牛乳		飲:牛乳 きな粉		麩 バター 砂糖	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
12	木	大塚人参飯	ごはん	鶏肉 油揚げ	大塚人参 竹の子 いんげん	お菓子	大塚にんじんとは、山梨県の市川三郷町大塚地区で栽培されている人参のことです
		お好み天		たら えび 鯉節 青のり	ねぎ キャベツ	米 油 砂糖	
		油揚げとキャベツの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 小松菜	小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 油	
		果物(オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	トアレルギー対応バナナケーキ 牛乳		飲:牛乳 牛クリーム	バナナ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	
AM	おやつ	お菓子 牛乳		飲:牛乳		お菓子	
13	金	チキンカツ	ごはん	鶏肉		お菓子	ほうれん草は、江戸時代初期に中国から入ってきました
		ほうれん草ごま和え		ハム	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	米 油 カレールー	
		豆腐と麩ともやしの味噌汁		豆腐 味噌 煮干し	もやし ほうれん草	マカロニ ドレッシング	
		果物(バナナ)			バナナ	ゼリーの素	
PM	おやつ	プリン				麩 バター 砂糖	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
14	土	コロッケ	ごはん			油	
		しゅうまい			キャベツ 人参 もやし		
		野菜炒め			バナナ		
		果物(バナナ)					
PM	おやつ	プリン				チキヤスプリン	

日	曜日	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
16	月	メキシカンライス	ごはん	豚肉	玉葱 人参 ピーマン コーン	米 油	世界の料理 メキシコ料理
		鶏肉のチリソース		鶏肉	ねぎ 生姜 トマト にんにく	油 砂糖 片栗粉	
		みそスープ		味噌	大根 人参 白菜 キャベツ		
		果物 (パイナップル)		パイナップル			
PM	おやつ	トメキシカンフランクデザート 牛乳	牛乳			プリン ビスケット	
AM	おやつ	ゼリー				ゼリー	
17	火	SDGs なガパオライストースト	パン	大豆ミート チーズ	にんにく コーン 赤ピーマン ピーマン 人参	パン ごま油	SDGsメニュー
		スパゲティーサラダ		ハム	胡瓜 人参	スパゲティー ノンエッグマヨネーズ	
		ミックスビーンズスープ		ミックスビーンズ	玉葱 トマト セロリ	じゃが芋	
		果物 (バナナ) 牛乳		飲:牛乳	バナナ		
PM	おやつ	ノンエッグごまクッキー 麦茶				油 小麦粉 砂糖 ごま	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
18	水	揚げじゃがのそぼろ煮	ごはん	豚肉	人参 玉葱 竹の子 椎茸 グリンピース	じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	じゃがいもは 1598年にオランダ人が長崎県に持ち込んだのが始まりと言われています
		コンビーフオムレツ		コンビーフ			
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	もやし		
		果物 (オレンジ)			オレンジ		
PM	おやつ	りんごケーキ 牛乳	卵			ホットケーキ粉 砂糖 バター	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
19	木	鮭とコーンのおにぎり	ごはん	鮭	コーン	お菓子	郷土料理の 北海道
		豚肉の香味焼き		豚肉	もやし にんにく	米 ごま	
		三平汁		たら 昆布 煮干し	大根 人参 ねぎ	片栗粉 油	
		果物 (りんご)			りんご	里芋	
PM	おやつ	しいももち 牛乳	飲:牛乳			じゃが芋 小麦粉 砂糖 片栗粉 油	
AM	おやつ	お菓子 牛乳	飲:牛乳			牛乳	冬至メニュー
20	金	ごまごはん	ごはん			米 ごま	
		魚の幽庵焼き		サバ	ゆず	片栗粉 油 砂糖	
		南瓜の甘煮			南瓜 人参 いんげん	砂糖	
		蓮盛り味噌汁		味噌 煮干し	大根 人参 れんこん		
PM	おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト				
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
23	月	豚肉のごま照り焼き	ごはん	豚肉		ごま 小麦粉 油 砂糖	100g以上の大型の肉厚ピーマンをパブリカと呼び、色は、赤や黄、オレンジなどカラフルです
		パブリカとコーンのサラダ		パブリカ	コーン 赤ピーマン カリフラワー フロccoliリー いんげん	オリーブ油 砂糖 片栗粉	
		なめこわかめの味噌汁		味噌 煮干し	なめこ 白菜 ねぎ		
		果物 (パイナップル)			パイナップル		
PM	おやつ	餃子の皮のピザ 牛乳	チーズ ウインナー	玉葱 コーン ピーマン		餃子の皮	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
24	火	カミカミライス	ごはん	ウインナー 大豆	竹の子 椎茸 人参	米 もち米 油 砂糖	かみかみメニュー
		糸昆布のきんぴら		昆布 豚肉	ごぼう 人参	ごま 油 砂糖	
		かぶの味噌汁		味噌 煮干し	かぶ えのき ほうれん草		
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	トポテチパン 牛乳	飲:牛乳	キャベツ 人参		パン ポテトチップス ノンエッグマヨネーズ	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
25	水	ケチャップライス	ごはん	ウインナー	玉葱 ピーマン 人参	米 油	Xmasメニュー
		クリスマスチキン		鶏肉		ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パン粉 油 コーンフレーク	
		カリフロサラダ			カリフラワー フロccoliリー	ノンエッグマヨネーズ	
		さつまいもとコーンのスープ			コーン 小松菜	さつまいも	
PM	おやつ	となかいケーキ 野菜ジュース		野菜ジュース 苺		ロールケーキ コーンスナック	
AM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
26	木	さわらのオーロラソース	ごはん	鯖 味噌	生姜	砂糖 ごま	Cooking
		里芋の煮物		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	人参 いんげん	里芋 砂糖	
		豆腐となめこの味噌汁			なめこ ねぎ		
		果物 (菊花みかん)			みかん		
PM	おやつ	ト豆乳餅 牛乳	豆乳 きな粉			砂糖 片栗粉	
AM	おやつ	お菓子 牛乳	牛乳			お菓子	
27	金	ドライカレー	ごはん	豚肉	玉葱 人参 コーン 生姜 にんにく レーズン グリンピース	米 油	良いお年をお迎えください☆
		フレンチサラダ		ツナ	キャベツ 人参 胡瓜 大根	片栗粉 オリーブ油 砂糖	
		フルーツポンチ			みかん 黄桃 パイン レーズン いちご りんご		
		ゼリー				ゼリー	
PM	おやつ	お菓子 麦茶				お菓子	
28	土	コロッケ	ごはん			コロッケ 油	
		焼き餃子				餃子	
		野菜炒め			キャベツ 人参 もやし	油	
		果物 (バナナ)			バナナ		
PM	おやつ	ゼリー				ゼリー	

☺ フレンズメニュー (昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。) 食材の都合で内容が変更になる場合があります。

<今月の給与栄養量>

☆以上児☆ エネルギー：568Kcal たんぱく質：20.8g 脂質：20.4g 塩分：1.6g
 ☆未満児☆ エネルギー：495Kcal たんぱく質：17.2g 脂質：17.9g 塩分：1.4g



子どもたちが大好きなクリスマスの季節。今年も残りわずかとなりますが、栄養バランスのよい食事を心がけて風邪に負けない体づくりを目指していきましょう。普段の食事では冬野菜なども取り入れて栄養バランスのよい食生活を意識していきましょう。

