

令和6年 12月

予定献立表

虹の精認定こども園

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主 材 料 名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの			
2(月)	ご飯、かぶの味噌汁 鱈のマヨコーン焼き 豚バラ白菜、たくあんきゅうり	584(499) 22.3(19.0) 24.7(19.4)		精白米 マヨネーズ パイシート	鱈、チーズ 豚肉、わかめ 味噌、牛乳	コーン、白菜 人参、きゅうり 椎茸、かぶ、大根	バナナ	スティックパイ 牛乳	
3(火)	ご飯、もやしの味噌汁 照り焼きつくね れんこんサラダ、果物	595(489) 25.4(19.6) 22.5(16.5)		精白米 パン粉 砂糖	鶏肉、鶏卵 ひじき、油揚げ 味噌、牛乳	玉ねぎ、人参 れんこん、きゅうり オレンジ、もやし	麦茶 せんべい	ココア蒸しパン 牛乳	
4(水)	ご飯、玉ねぎのスープ ささみフリッター イタリアンサラダ、ミートボール	592(475) 26.1(23.5) 23.2(19.3)		精白米 マヨネーズ 油	鶏肉、豚肉 ベーコン ウインナー	レタス、きゅうり 人参、キャベツ 大根、ごぼう	牛乳	【ひつみの日】 ひつみ汁、麦茶 (以) せんべい	
5(木)	ゆかりご飯、なすの味噌汁 鯖の南部焼き 小松菜と厚揚げのソテー、かぼちゃの甘煮	598(513) 18.7(17.2) 24.2(21.7)		精白米 ごま バター	鯖、生揚げ 味噌、牛乳	小松菜、人参 かぼちゃ、なす 玉ねぎ、果物	ヤクルト	ショートブレッド 果物 牛乳	
6(金)	ご飯、きくらげのスープ 回鍋肉 春雨サラダ、えびしゅうまい	598(493) 25.3(21.6) 21.4(14.2)		精白米 ペンネ 春雨	豚肉、ハム えび、鶏卵 味噌、牛乳	キャベツ、人参 ピーマン、椎茸 きゅうり、小ネギ	牛乳	クリームソースペンネ 野菜ジュース	
7(土)	中華丼 果物 わかめスープ	602(497) 17.7(15.6) 22.6(18.0)		精白米	豚肉、わかめ えび、いか 豆腐、鶏卵	玉ねぎ、人参 白菜、ネギ 果物	ヨーグルト	レモンケーキ 牛乳	
9(月)	パン、クリームシチュー ハムカツ ごぼうサラダ、トマト	604(500) 25.3(22.3) 25.1(21.4)		精白米 パン じゃが芋	ハム、鶏肉 ツナ、鶏卵 牛乳、しらす	ごぼう、人参 コーン、きゅうり 玉ねぎ、小松菜	プリン	しらすおにぎり 麦茶 (以) せんべい	
10(火)	ご飯、麩のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのごまおかか和え、卵焼き	586(490) 28.6(21.4) 17.9(12.9)		精白米 麩 パン	鮭、鶏卵 味噌、牛乳	キャベツ、人参 玉ねぎ、もやし ブロッコリー、えのき	りんごジュース	スイートプール 果物 牛乳	
11(水)	ふりかけご飯、チンゲン菜のスープ タンドリーチキン さつま芋サラダ、果物	609(501) 23.9(20.2) 25.2(20.2)		精白米 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉、ハム 鶏卵、ヨーグルト チーズ、牛乳	人参、きゅうり チンゲン菜、玉ねぎ 果物	野菜ジュース	ケーキサレ 牛乳	
12(木)	ご飯、豆腐のスープ 酢豚 海藻サラダ、チーズ	593(485) 22.1(18.0) 26.2(21.4)		精白米 中華麺	豚肉、わかめ かにかま、豆腐 チーズ	たけのこ、玉ねぎ ピーマン、椎茸 レタス、にら	牛乳	焼きそば 麦茶	
13(金)	ご飯、キャベツの味噌汁 鯖の蒲焼き 切干大根の炒り煮、ほうれん草の納豆和え	601(507) 25.7(21.1) 22.2(17.4)		精白米 砂糖	鯖、ちくわ 納豆、油揚げ 味噌、牛乳	切干大根、人参 椎茸、ほうれん草 キャベツ、もやし	麦茶 ビスケット	マーラーカオ 牛乳	
14(土)	卵とじうどん 果物	584(487) 24.3(19.4) 26.6(20.1)		うどん	鶏肉、鶏卵 油あげ、牛乳	人参、玉ねぎ 椎茸、絹さや 果物	ゼリー	バームクーヘン 牛乳	
16(月)	ご飯、さつま芋の味噌汁 鶏肉の中華照り焼き チンゲン菜のソテー、果物	589(494) 24.6(20.9) 22.6(19.0)		精白米 さつま芋 パン	鶏肉、ツナ チーズ 味噌、牛乳	チンゲン菜、人参 玉ねぎ、コーン 大根、果物	野菜ジュース	チーズトースト 牛乳	

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主 材 料 名				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの			
17(火)	わかめご飯、はんぺんのすまし汁 赤魚の味噌マヨ焼き 白菜の煮びたし、青のりポテト	591(510) 23.2(19.8) 21.1(16.8)		精白米 じゃが芋 マヨネーズ	赤魚、油揚げ はんぺん 鶏卵、わかめ	人参、玉ねぎ 白菜、ネギ ほうれん草、果物		麦茶 せんべい 牛乳	
18(水)	ご飯、椎茸のスープ ミートローフ トマトサラダ、スパゲティソテー	598(473) 20.7(18.0) 20.6(17.2)		精白米 スパゲティ ベーコン	豚肉、鶏卵 チーズ、牛乳 舞茸、キャベツ	人参、玉ねぎ レタス、トマト 舞茸、キャベツ	牛乳	ようかん 麦茶 (以) せんべい	
19(木)	人参ご飯、厚揚げの味噌汁 ぶり大根 小松菜と桜エビの和え物、コーンしゅうまい	609(522) 24.8(22.1) 27.4(21.4)		精白米 バター 砂糖	鱈、桜エビ 豚肉、厚揚げ 味噌、牛乳	大根、人参 小松菜、もやし 玉ねぎ、えのき		ゼリー アーモンドクッキー 牛乳	
20(金)	ひき肉カレー シーザーサラダ 麦茶	602(484) 19.3(16.9) 23.9(20.4)		精白米 クルトン じゃが芋	豚肉、鶏卵 ベーコン ヨーグルト	人参、玉ねぎ しめじ、レタス きゅうり、果物	牛乳	フルーツヨーグルト (以) ウエハース	
21(土)	おゆうぎ会								
23(月)	ご飯、麩のすまし汁 鯖の柚子味噌焼き ひじきの煮物、かぶの漬物	588(485) 23.9(19.7) 25.6(19.8)		精白米 麩 パイシート	鯖、ひじき 豆腐、ベーコン 味噌、牛乳	人参、れんこん 枝豆、かぶ ねぎ、きゅうり	麦茶 ビスケット	ベーコンパイ 牛乳	
24(火)	【クリスマス会・誕生会：未満児】 ふりかけご飯、ABCスープ、鶏の唐揚げ フライドポテト、ブロッコリーサラダ、果物	(519) (16.6) (22.2)		精白米 マカロニ じゃが芋	鶏肉、チーズ ウインナー 牛乳	キャベツ、玉ねぎ ブロッコリー、人参 きゅうり、果物	牛乳	チョコババロア	
25(水)	ご飯、白菜の味噌汁 ほっけの塩焼き 筑前煮、ほうれん草の笹かま和え	584(500) 27.0(25.0) 19.3(14.2)		精白米 パン 里芋	ほっけ、鶏肉 笹かまぼこ 油揚げ、わかめ	ごぼう、人参 ほうれん草、もやし 白菜、果物	ヨーグルト	フロランタントースト 果物 牛乳	
26(木)	ご飯、卵スープ 麻婆春雨 棒棒鶏、ミニゼリー	592(489) 23.3(17.9) 22.9(16.7)		精白米 春雨 ごま	豚肉、鶏肉 鶏卵、鰹節 味噌	人参、ネギ きゅうり、豆苗 キャベツ、椎茸	バナナ	お好み焼き 野菜ジュース	
27(金)	パン、コーンスープ チーズチキンカツレツ コールスローサラダ、マカロニナポリタン	588(491) 31.0(25.9) 27.1(23.4)		パン うどん マカロニ	鶏肉、チーズ ハム、ウインナー かまぼこ、牛乳	玉ねぎ、ピーマン コーン、キャベツ きゅうり、人参	牛乳	年越しうどん 麦茶	
28(土)	ちゃんぽん麺 果物	595(508) 22.5(20.1) 24.8(22.5)		中華麺	豚肉、エビ なると、牛乳	キャベツ、人参 もやし、コーン 果物	プリン	いちごミルクケーキ 牛乳	



クリスマス会バイキング給食

12月24日(火)のクリスマス会はそら組、ゆめ組、つばさ組の以上児クラスで、子どもたちがとても楽しみにしているバイキング給食を行います。普段とは違う雰囲気味わいながら自分の好きなメニューを選んで食べます。みんなは何を選ぶのかな?ご家庭でお話を聞いてみてください。

- *主食 おにぎり、パン、ナポリタンスパゲティ
- *副菜 サラダバー
- *汁 ABCスープ
- *デザート 鶏の唐揚げ、フライドポテト、具沢山卵焼き
- *デザート 果物2種、ミニケーキ2種

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.3g 未満児：1.8g