

# 12月 献立表 乳児・幼児

2024年 12月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	パンズパン(天然酵母) ローストチキン ウインナーとキャベツの和風ソテー れんこんサラダ ほうれん草スープ	◎あんころ餅 ◎煮干し ◎バナナ ◎麦茶	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、 木綿豆腐、あずき、かたくちいわし	キャベツ、たまねぎ、れんこん、にん じん、スイートコーン、ほうれんそ う、えのきたけ、バナナ	食パン、砂糖、なたね油、白玉粉	本みりん、こいくちしょうゆ、マ ヨネーズ、かつおだし、食塩、 水、麦茶	エネルギー 568kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.3g 炭水化物 74.4g 塩分 2.2g
3月	ミートソーススパゲティ えのきたけとコーンのソテー シーフードサラダ みかん もやしの味噌汁	◎メープルチーズトースト ◎煮干し ◎りんご ◎牛乳	豚ひき肉、くるまえばい、ピザ用チ ーズ、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールマト 缶、ハセリ、えのきたけ、キャベツ、 スイートコーン、わかめ、プロコ リー、みかん、もやし、りんご	スパゲティ、なたね油、薄力粉、 砂糖、ごま油、食パン、メープルシ ロップ	水、トマトケチャップ、中濃 ソース、食塩、穀物酢、こいく ちしょうゆ、かつおだし、麦 みそ	エネルギー 657kcal たんぱく質 31.4g 脂質 21.7g 炭水化物 95.3g 塩分 4.1g
4月	ごはん 鶏の塩か揚げ 切干大根の煮物 ほうれん草としらたきのおかか ずまし汁	◎米粉のお好み焼き ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、かつお節、かた くちいわし、牛乳	切干しいたけ、にんじん、しいた け、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼ う、豆腐、キャベツ、しょうが、長 ねぎ、あおのり、キウイフルーツ	はいが精米、薄力粉、かたくり粉、 なたね油、砂糖、しらす、じゃがい も、ながいも、すりごま、米粉、調 合油	食塩、かつおだし、こいくち しょうゆ、本みりん、かつお・ 昆布だし、水、中濃ソース	エネルギー 631kcal たんぱく質 22.2g 脂質 23.0g 炭水化物 91.4g 塩分 1.9g
5月	干し芋パン(天然酵母) 白身魚のヨーグルトソース キャベツとチンゲン菜の蒸し煮 ごぼうと水菜のサラダ 卵スープ	◎しらすのだし汁ごはん ◎煮干し ◎りんご ◎麦茶	メルルサー、卵、ヨーグルト、しらす、 かたくちいわし	たまねぎ、ハセリ、キャベツ、チン ゲンサイ、ごぼう、にんじん、みずな、 ほうれんそう、スイートコーン、長 ねぎ、万能ねぎ、刻みのり、りんご	食パン、薄力粉、パン粉、なたね 油、すりごま、いりごま、かたくり 粉、はいが精米	食塩、マヨネーズ、かつおだ し、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 611kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.9g 炭水化物 87.3g 塩分 2.9g
6月	ごはん 豚肉の生姜焼き 根菜の白煮 野菜の納豆和え 油揚げと白菜の味噌汁	◎おからとバナナのドーナツ ◎煮干し ◎みかん ◎牛乳	豚かたロース、挽きわり納豆、油揚 げ、おから、調整豆乳、かたくち いわし、牛乳	たまねぎ、ごぼう、れんこん、もや し、キャベツ、にんじん、はくさい、 万能ねぎ、バナナ、みかん	はいが精米、なたね油、さといも、 砂糖、米粉	こいくちしょうゆ、本みりん、お ろししょうが、かつおだし、食 塩、水、麦みそ、ペーキング パウダー	エネルギー 639kcal たんぱく質 23.8g 脂質 21.3g 炭水化物 93.8g 塩分 2.2g
7月	食パン(天然酵母) ポークチャップ じゃがいものねぎ塩炒め キャベツのお浸し かぶとベーコンのスープ	◎おからかおにぎり ◎バナナ ◎麦茶	豚もも肉、さくらえび、かつお節、 ベーコン	たまねぎ、長ねぎ、エリンギ、キャ ベツ、にんじん、かぶ、かぶの葉、 バナナ	食パン、米粉、なたね油、じゃがい も、はいが精米	食塩、トマトケチャップ、中濃 ソース、こいくちしょうゆ、洋風 だし、麦茶	エネルギー 487kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.8g 炭水化物 80.7g 塩分 2.4g
9月	キャロパン(天然酵母) キャベツのメンチカツ チンゲン菜のスープ煮 プロコリーとえびのサラダ さつまいものスープ	◎桜えびとねぎの太根もち ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳、卵、くるまえばい、さ くらえび、かたくちいわし	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、 プロコリー、たまねぎ、ほうれんそ う、だいこん、万能ねぎ、キウイフ ルーツ	食パン、パン粉、薄力粉、なたね 油、さつまいも、かたくり粉、ごま油	食塩、水、洋風だし、穀物 酢、かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ	エネルギー 599kcal たんぱく質 29.6g 脂質 22.0g 炭水化物 79.5g 塩分 2.9g
10月	ごはん さばのカレームニエル 花野菜とツナの塩煮 ほうれん草のしらす和え 具たくさん味噌汁	◎ショートブレッド ◎煮干し ◎りんご ◎牛乳	さば、ツナ缶、しらす干し、かたくち いわし、牛乳	プロコリー、カリフラワー、ほうれ んそう、にんじん、かぶ、たまねぎ、 チンゲンサイ、ぶなしめじ、りんご	はいが精米、薄力粉、食塩不使用 バター、砂糖	食塩、カレー粉、かつお・ 昆布だし、こいくちしょうゆ、 麦みそ、かつおだし	エネルギー 568kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.4g 炭水化物 86.3g 塩分 1.9g
11月	ぶどう食パン(天然酵母) ミートローフ 小松菜ときのこの炒め物 キャベツの梅肉和え わかめスープ	◎じゃがあおさスティック ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン、ピザ 用チーズ、かたくちいわし	スイートコーン、にんじん、ほうれん そう、たまねぎ、こまつな、ぶなし めじ、キャベツ、生わかめ、豆腐、あ おさ、バナナ	ぶどうパン、かたくり粉、パン粉、な たね油、じゃがいも	食塩、ゆかりふりかけ、かつ おだし	エネルギー 543kcal たんぱく質 28.8g 脂質 24.0g 炭水化物 64.8g 塩分 2.3g
12月	ぶっかけ鶏うどん 彩りかき揚げ 白和え みかん	◎きな粉おにぎり ◎煮干し ◎みかん ◎麦茶	鶏もも肉、油揚げ、さくらえび、木綿 豆腐、きな粉、かたくちいわし	キャベツ、もやし、にんじん、長 ねぎ、たまねぎ、ごぼう、れんこん、 ほうれんそう、みかん	うどん、薄力粉、なたね油、すりご ま、砂糖、はいが精米	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、食塩、 水、麦みそ、麦茶	エネルギー 635kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.1g 炭水化物 103.9g 塩分 2.3g
13月	ごはん さわらのおろし煮 れんこんのマヨ炒め 白菜のおかかあえ 小松菜とねぎの味噌汁	◎パンディング ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	さわら、ベーコン、かつお節、卵、牛 乳、かたくちいわし	だいこん、れんこん、たまねぎ、 プロコリー、はくさい、にんじん、こ まつな、万能ねぎ、キウイフルーツ	はいが精米、砂糖、なたね油、 じゃがいも、食パン	かつおだし、こいくちしょうゆ、 マヨネーズ、麦みそ	エネルギー 575kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.3g 炭水化物 88.4g 塩分 2.4g
14月	鶏肉の照り焼き 根菜の炒め煮 三色お浸し みかん 味噌汁	◎あおさマカロニ ◎りんご ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	長ねぎ、だいこん、れんこん、にん じん、ごぼう、チンゲンサイ、もやし、 みかん、豆腐、あおのり、りんご	はいが精米、砂糖、なたね油、さつ まいも、マカロニ	こいくちしょうゆ、かつおだし、 麦みそ、食塩	エネルギー 530kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.6g 炭水化物 91.1g 塩分 2.0g
16月	ハヤシライス もやしとじゃこ炒め 春雨和え りんご オニオンスープ	◎さつまいもみたらし団子 ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	牛もも肉、しらす干し、ロースハム、 豆乳、かたくちいわし、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュル ーム、もやし、チンゲンサイ、生わか め、りんご、ハセリ、バナナ	はいが精米、なたね油、米粉、はる さめ、砂糖、ごま油、さつまいも、か たくり粉	水、フィヨン、トマトケチャ ップ、ウスターソース、はちみつ 、食塩、穀物酢、こいくち しょうゆ、かつおだし	エネルギー 580kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.5g 炭水化物 96.7g 塩分 2.8g
17月	パンズパン(天然酵母) めかじきのピカタ チキンピラフ マカロニサラダ 豆腐とわかめスープ	◎鶏ぞうすい ◎煮干し ◎みかん ◎麦茶	めかじき、卵、鶏ひき肉、大豆水煮 缶、ツナ缶、鶏もも肉、かたくち いわし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、生 わかめ、豆腐、しいたけ、万能ねぎ、 みかん	食パン、薄力粉、なたね油、 じゃがいも、砂糖、マカロニ、はいが精米	トマトケチャップ、洋風だし、 マヨネーズ、こいくちしょうゆ、 かつおだし、食塩、麦茶	エネルギー 584kcal たんぱく質 33.3g 脂質 17.1g 炭水化物 79.7g 塩分 2.3g
18月	お赤飯 さけの塩こうじ焼き ふるふき大根 小松菜の葉種和え えのきたけのすまし汁	◎抹茶栗ケーキ ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	あずき、さけ、卵、牛乳、かたくち いわし	たまねぎ、だいこん、にんじん、だ いごんの葉、こまつな、スイート コーン、えのきたけ、長ねぎ、 キウイフルーツ	もち米、はいが精米、いりごま、 砂糖、かたくり粉、薄力粉、 強力粉、なたね油、日本ぐり	食塩、塩こうじ、かつおだし、 麦みそ、本みりん、こいくち しょうゆ、かつお・昆布だし、 ペーキングパウダー、抹茶	エネルギー 582kcal たんぱく質 26.1g 脂質 9.7g 炭水化物 104.0g 塩分 1.9g
19月	食パン(天然酵母) チキングラタン 里芋のリョネーズ炒め かぶとプロコリーのこま和え 豆腐とほうれん草のスープ	◎ほうとう風煮込みうどん ◎煮干し ◎りんご ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳、チゲダーチーズ、 ベーコン、木綿豆腐、かたくち いわし	たまねぎ、ほうれんそう、ぶなし めじ、スイートコーン、かぶ、 プロコリー、にんじん、万能ねぎ、 だいこん、だいごんの葉、しいたけ、 りんご	食パン、マカロニ、薄力粉、食塩不 使用バター、パン粉、さといも、 なたね油、砂糖、すりごま、 ごま油、干し うどん、じゃがいも	食塩、こいくちしょうゆ、穀物 酢、かつおだし、かつお・ 昆布だし、麦みそ、麦茶	エネルギー 571kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.6g 炭水化物 85.4g 塩分 4.1g

20	金	ごはん 豚の味噌漬け焼き れんこんのおかか煮 ほうれん草の桜えび和え 麩のすまし汁	◎レーズン蒸しパン ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	豚かたロース、かつお節、さくらえび、スキムミルク、卵、牛乳、かたくちいわし	れんこん、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、もやし、キャベツ、たまねぎ、わかめ、豆苗、レーズン、バナナ	はいが精米、砂糖、しらす、なたね油、釜焼き、薄力粉、食塩不使用バター	麦みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 627kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.5g 炭水化物 96.0g 塩分 2.1g
21	土	ごはん 厚揚げと野菜の炒め物 大根の煮物 チンゲン菜のごま浸し 里芋の味噌汁	◎さつまいもの茶巾 ◎みかん ◎牛乳	絹厚揚げ、豚ひき肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、だいこん、チンゲンサイ、長ねぎ、みかん	はいが精米、砂糖、かたくり粉、なたね油、すりごま、さといも、さつまいも、いりごま	こいくちしょうゆ、麦みそ、本みりん、かつお・昆布だし	エネルギー 501kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.5g 炭水化物 93.7g 塩分 1.8g
23	月	ごはん かれのオーロラ焼き 豆腐とハムの炒め物 ちくわとほうれん草ののり和え 白菜ともやしの味噌汁	◎小松菜とツナチーズスコーン ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	かれの、ロースハム、卵、焼き竹輪、ピザ用チーズ、ツナ缶、かたくちいわし、牛乳	ぶなしめじ、豆苗、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、はくさい、もやし、万能ねぎ、えのきたけ、こまつな、キウイフルーツ	はいが精米、薄力粉、強力粉、なたね油	本みりん、マヨネーズ、トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 572kcal たんぱく質 30.4g 脂質 17.1g 炭水化物 79.4g 塩分 2.8g
24	火	三つ編み、キャロブ、干し芋パン(天然酵母) リースハンバーグ ポテトフライ フルーツサラダ 具たくさんクリームシチュー	◎クリスマスケーキ ◎みかん ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳、鶏もも肉、卵、生クリーム、かたくちいわし	たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、キャベツ、みかん缶、レーズン、りんご、にんじん、ぶなしめじ、カリフラワー、スイートコーン、いちご、バナナ、黄桃缶、キウイフルーツ	食パン、パン粉、なたね油、じゃがいも、揚げ油、砂糖、薄力粉、有塩バター	食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、洋風だし、ベーキングパウダー	エネルギー 792kcal たんぱく質 30.0g 脂質 38.0g 炭水化物 95.6g 塩分 2.2g
25	水	ごはん ぶり大根 さつまいもと刻み昆布の煮物 ほうれん草となめたけ和え 豆腐のすまし汁	◎ブルーノックキー ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	ぶり、木綿豆腐、きな粉、豆乳、かたくちいわし、牛乳	だいこん、にんじん、刻み昆布、ほうれんそう、えのきたけ、チンゲンサイ、万能ねぎ、プルーン、バナナ	はいが精米、薄力粉、砂糖、さつまいも、米粉、なたね油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 625kcal たんぱく質 25.4g 脂質 17.0g 炭水化物 100.7g 塩分 2.1g
26	木	キャロブパン(天然酵母) じゃがいもの肉巻き 白菜ときくらげの炒め物 小松菜とツナのサラダ ミルクスープ	◎ごま揚げ団子 ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	豚かたロース、ツナ缶、牛乳、あずき、かたくちいわし	えのきたけ、はくさい、にんじん、きくらげ、こまつな、もやし、スイートコーン、たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ	食パン、じゃがいも、なたね油、かたくり粉、ごま油、食塩不使用バター、白玉粉、いりごま、砂糖	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、水、マヨネーズ、ハセリ、洋風だし	エネルギー 545kcal たんぱく質 23.2g 脂質 22.8g 炭水化物 69.9g 塩分 2.3g
27	金	ごはん たらの甘酢あん 切干大根と根菜の炒め煮 ひじきの和風サラダ なめこの味噌汁	◎さつまいもどら焼き ◎煮干し ◎りんご ◎牛乳	すけとうだら、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、しいたけ、にんじん、切干しいたけ、ごぼう、干しひじき、れんこん、豆苗、スイートコーン、なめこ、長ねぎ、りんご	はいが精米、かたくり粉、なたね油、砂糖、薄力粉、さつまいも	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、本みりん、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 625kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.3g 炭水化物 111.1g 塩分 2.4g
28	土	かやくうどん しらす入り卵焼き 白菜のお浸し りんご	◎肉味噌おにぎり ◎みかん ◎麦茶	鶏もも肉、卵、牛乳、しらす干し、削り節、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、わかめ、しいたけ、万能ねぎ、はくさい、こまつな、りんご、長ねぎ、みかん	うどん、砂糖、なたね油、はいが精米	こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、麦みそ、本みりん、麦茶	エネルギー 486kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.7g 炭水化物 84.0g 塩分 2.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です