

令和6年12月献立表

志村一丁目小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
2	16	30	月	牛乳 ごはん 鶏ひきの味噌炒め さといものごまからめ すまし汁(キャベツ・かぶ)	牛乳 みそパンケーキ	牛乳 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 さといも 白いりごま ホット ケーキ粉	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	しょうゆ 混合だし汁 食塩	Ene.: 465kcal P: 17.1g F: 15.8g C: 67.7g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.7g
3	17	31	火	牛乳 ごはん かれないトマト缶ソースがけ 根菜のマヨ和え みそ汁(だいこん・玉ねぎ)	牛乳 チャーハン	牛乳 かれい 米み そ(淡色辛みそ) 豚 肉(もも)	米 油 砂糖 片栗 粉 マヨドレ ごま油	たまねぎ トマト缶 ごぼう れんこん に んじん だいこん キャベツ コーン	コンソメ しょうゆ 酒 混合だし汁 中華だ しの素 食塩	Ene.: 479kcal P: 20.9g F: 14.3g C: 73.3g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.9g
4	25		水	牛乳 チキンカレー 彩りサラダ コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)	牛乳 きつねにぎり	牛乳 鶏もも肉 油 揚げ	米 じゃがいも 油 カレールー 砂糖 白いりごま	たまねぎ にんじん もやし きゅうり しめ じ ほうれんそう	しょうゆ 混合だし汁	Ene.: 487kcal P: 18.3g F: 15.2g C: 73.9g Ca: 269mg 食塩相当量: 0.7g
5	19		木	牛乳 ひじきごはん さばのみそ煮 はくさいのごま和え すまし汁(生揚げ・チンゲン菜) バナナ	牛乳 焼きそば	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) 生揚 げ 豚肉(もも)	米 油 砂糖 白いり ごま 焼きそばめん	ひじき にんじん しょうが はくさい チ ンゲンサイ パナナ キャベツ	しょうゆ 混合だし汁 酒 食塩 中濃ソー ス	Ene.: 486kcal P: 21.9g F: 18.4g C: 64.5g Ca: 309mg 食塩相当量: 1.7g
6			金	牛乳 ロールパン ハンバーグ ブロッコリーとにんじんのマヨ和え かぶとベーコンのスープ マスカットゼリー	牛乳 ポパイチャーハン	牛乳 豚ひき肉 豆 乳 ベーコン ハム	ロールパン パン粉 油 砂糖 マヨドレ マスカットゼリー 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ ほうれんそう	食塩 ケチャップ 中 濃ソース しょうゆ コンソメ 中華だし の素	Ene.: 481kcal P: 20.3g F: 22.1g C: 56.1g Ca: 259mg 食塩相当量: 1.6g
7	21		土	牛乳 ごはん レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米			
9	23		月	牛乳 ごはん 鶏と玉ねぎの炒め物 れんこんとにんじんの金平 みそ汁(さといも・玉ねぎ)	牛乳 チーズマフィン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳 ビザ用チーズ	米 油 砂糖 さとい も ホットケーキ粉	たまねぎ コーン れ んこん にんじん	食塩 しょうゆ 酒 みりん 混合だし汁	Ene.: 465kcal P: 19.2g F: 16.9g C: 64.3g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.5g
10	24		火	牛乳 ごはん さわらのパン粉焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・もやし) マスカットゼリー	牛乳 りんごゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 さわら 挽きわ り納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米 パン粉 油 マス カットゼリー 砂糖 Oisixお野菜せんべ い	こまつな にんじん かぶ もやし 粉か んてん りんごジュ ース	食塩 ケチャップ しょうゆ 混合だし汁	Ene.: 449kcal P: 20.7g F: 15.7g C: 60.8g Ca: 322mg 食塩相当量: 1.3g
11			水	牛乳 わかめごはん 鶏むねとさつまいものケチャップ煮 はくさいのコールスロー みそ汁(豆腐・ほうれん草) みかん	牛乳 みかん缶カップケーキ	牛乳 鶏むね肉 木 綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 さつま いも 砂糖 油 マヨ ドレ ホットケーキ粉	はくさい にんじん コーン ほうれんそ う みかん みかん缶	炊き込みわかめ ケ チャップ しょうゆ 食 塩 酢 混合だし汁	Ene.: 500kcal P: 21.3g F: 13.8g C: 78.5g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.6g
12	26		木	牛乳 ミートスパゲッティ キャベツとツナのサラダ 豆乳ポターージュ(じゃがいも・ベーコン)	牛乳 ひじきとにんじんのおにぎり	牛乳 豚ひき肉 ツ ナ水煮缶 ベーコン 調整豆乳	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん キャベツ クリーム コーン ひじき	ケチャップ 中濃ソー ス しょうゆ 食塩 酢 コンソメ 混合だ し汁	Ene.: 512kcal P: 21.1g F: 18.2g C: 72.7g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.4g
13	27		金	牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 すまし汁(かぼちゃ・ごぼう) りんご	牛乳 大学芋	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) 竹輪	米 油 砂糖 さつま いも あげ油 白いり ごま	キャベツ にんじん だいこん しょうが チンゲンサイ かぼ ちゃ ごぼう りんご	みりん しょうゆ 混 合だし汁 食塩	Ene.: 460kcal P: 18.8g F: 13.7g C: 72.1g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.2g
14	28		土	牛乳 ごはん レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米			
20		冬至	金	牛乳 豚汁うどん れんこんとにんじんのコーン金平 みかん	牛乳 かぼちゃドーナツ ビスケット	牛乳 豚ひき肉 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ)	干しうどん 油 砂糖 ホットケーキ粉 あげ 油 ビスケット	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ れん こん ほうれんそう コーン みかん か ぼちゃ	混合だし汁 しょうゆ 酒 みりん 食塩	Ene.: 466kcal P: 17.6g F: 17.9g C: 64.5g Ca: 293mg 食塩相当量: 2.5g
18		クリスマス	水	牛乳 ハヤシライス(ゆきだるまごはん) ポテトサラダ コンソメスープ(だいこん・コーン)	牛乳 きな粉カップケーキ	牛乳 豚肉(もも) 豆 乳 きな粉	米 油 砂糖 ハヤ シライスのルー じゃ がいも マヨドレ ホットケーキ粉 粉糖	たまねぎ しめじ に んにく グリンピース にんじん きゅうり だいこん コーン	コンソメ ケチャップ しょうゆ 食塩	Ene.: 525kcal P: 17g F: 20.6g C: 74g Ca: 253mg 食塩相当量: 0.9g
※行事等により、献立が変更になる場合があります。								目標値	月平均値	
								Ene.(エネルギー)	475kcal	481kcal
								P(たんぱく)	19g	19.7g
								F(脂質)	13.2g	16.5g
								C(炭水化物)	70.1g	69.1g
								Ca(カルシウム)	225mg	281mg
								食塩相当量	1.5g	1.5g