

令和6年12月 献立表

サンシティ小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	アレルギー			
		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	鶏そぼろ丼 さといものこまがらめ みそ汁(キャベツ・かぶ)	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 鶏ひき肉 米みそ 豆乳	米 砂糖 油 さ といも 白いりこ ま ホットケーキ 粉 ココア	たまねぎ にんじ ん キャベツ か ぶ	Ene.: 465kcal P: 17.1g F: 15.8g C: 67.7g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 鶏肉 大豆 こま	
3	17	31	火	牛乳	ごはん かわいいのトマトソース煮 れんこんの金平 みそ汁(大根・玉ねぎ)	牛乳 チーズクッキー	牛乳 かわいい 米 みそ	米 油 砂糖 片 栗粉 マヨドレ 粉 チーズ 小麦粉 マーガリン	たまねぎ トマト 缶 れんこん に んじん 大根	Ene.: 479kcal P: 20.9g F: 14.3g C: 73.3g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.9g	小麦 乳 りんご 大 豆	
4	18		水	牛乳	チキンカレー もやしときゅうりのサラダ コンソメスープ(大根・ほうれん草)	牛乳 きのこごはん	牛乳 鶏むね肉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじ ん もやし きゅ うり だいこん ほうれんそう し めじ まいたけ	Ene.: 487kcal P: 18.3g F: 15.2g C: 73.9g Ca: 269mg 食塩相当量: 0.7g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
5	19		木	牛乳	ごはん さばのみそ煮 はくさいの塩昆布和え すまし汁(えのき・チンゲン菜) バナナ	牛乳 マスカットゼリー おこめリング	牛乳 さば 米み そ	米 油 砂糖 マ スカットゼリー おこめリング	にんじん しょう が はくさい チ ンゲンサイ バナ ナ キャベツ え のき 塩昆布	Ene.: 486kcal P: 21.9g F: 18.4g C: 64.5g Ca: 309mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 乳 さば バナ ナ 大豆	
6			金	牛乳	ロールパン ハンバーグ フ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	牛乳 レタスチャーハン	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 米	たまねぎ にんじ ん フロッコリー かぶ レタス	Ene.: 481kcal P: 20.3g F: 22.1g C: 56.1g Ca: 259mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 豚 肉 大豆	
7	21		土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳					乳
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(えのき・玉ねぎ)	牛乳 チーズマフィン	牛乳 鶏もも肉 米みそ 豆乳 ピ ザ用チーズ	米 油 砂糖 ホットケーキ粉	たまねぎ れんこ ん にんじん え のき	Ene.: 465kcal P: 19.2g F: 16.9g C: 64.3g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 鶏肉 大豆	
10	24		火	牛乳	ごはん さわらの和風ムニエル 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	米 バター 米粉 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 粉かんでん りん ごジュース にん にく	Ene.: 449kcal P: 20.7g F: 15.7g C: 60.8g Ca: 322mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 豚肉 大豆 りんご	
11			特別 食	水	牛乳	わかめごはん 鶏むねと白菜のうまとろ煮 さつまいものマヨサラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草) みかん	牛乳 みかんケーキ(豆乳)	牛乳 鶏むね肉 木綿豆腐 米みそ 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 バター	はくさい にんじ ん コーン ほう れんそう レース ン みかん みか ん缶	Ene.: 500kcal P: 21.3g F: 13.8g C: 78.5g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆
12	26		木	牛乳	ミートスパゲッティー キャベツとツナのしょうゆ炒め クリームコーンスープ(じゃがいも・ベーコン)	牛乳 さけごはん	牛乳 豚ひき肉 ツナ水煮缶 ベー コン 鮭ほくし	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも 米 白いりこま	たまねぎ にんじ ん キャベツ ク リームコーン	Ene.: 512kcal P: 21.1g F: 18.2g C: 72.7g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆 さけ こま	
13	27		金	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き チンゲン菜と竹輪のマヨ炒め みそ汁(かぼちゃ・こぼろ)	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 さけ 米み そ 竹輪	米 油 砂糖 さ つまいも あげ油 白いりこま マヨ ドレ バター	チンゲンサイ か ぼちゃ こぼろ にんにく	Ene.: 460kcal P: 18.8g F: 13.7g C: 72.1g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.2g	乳 さけ 大豆 こま	
14	28		土	牛乳	市販レトルト	牛乳 市販おやつ	牛乳					乳
20	行事 食	冬至	金	牛乳	豚汁うどん れんこんとにんじんの金平 みかん	牛乳 かぼちゃケーキ(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ 豆乳	干しうどん 油 砂糖 ホットケ ーキ粉 バター	だいこん にんじ ん こぼろ 葉ね ぎ れんこん み かん かぼちゃ	Ene.: 466kcal P: 17.6g F: 17.9g C: 64.5g Ca: 293mg 食塩相当量: 2.5g	小麦 乳 豚肉 大豆	
25	行事 食	クリ スマ ス	水	牛乳	クリスマスピラフ 煮込みハンバーグ コンソメスープ(だいこん・コーン)	牛乳 クリスマスおやつ	牛乳 豚ひき肉	米 油 パン粉 アンパンマンポテ ト(卵なしの煮) 小麦粉 砂糖 パイシート 粉糖	たまねぎ にんじ ん だいこん コーン トマト ビュレ	Ene.: 525kcal P: 17g F: 20.6g C: 74g Ca: 253mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆	