

2024年



12 月 献 立 表



高館あおぞら保育園

日	曜日	献立名	ごぜん 午前おやつ	材料			ご 午後おやつ	日	曜日	献立名	ごぜん 午前おやつ	材料			ご 午後おやつ											
				身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)						身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)												
2	月	ごはん チーズオムレツ グリーンサラダ トマトスープ	バナナ	牛乳 卵 チーズ ワインナー	米 ジャがいも 油	たまねぎ トマト ブロッコリー レタ ス にんじん きゆ うり えだまめ コーン	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい	19	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草の和え物 さつまいもの味噌汁	お茶 せんべい	豆腐 ツナ 卵 豚ひき肉 ちくわ みそ	米 中華めん さつまいも 片栗粉 三温糖 油 ごま ごま油	バナナ ほうれん草 にんじん ねぎ もやし まいたけ こまつな ねぎ コーン ひじき にんにく しょうが	みそ 味噌ラーメン											
3	火	りんご ずり 酢鶏 ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	ジョア	牛乳 鶏肉 小豆 卵 かつお節	米 ホットケーキミックス はるさめ 油 片栗粉 三温糖	りんご ブロッコリー ほうれん草 にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ ししいたけ しょうが ピーマン きくらげ	ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草あずき煎(シ)ン	20	金	ハヤシライス フレンチサラダ みかん	お茶 せんべい	牛乳 豚肉 小豆 チーズ ハム	米 ジャがいも 油	みかん かぼちゃ レタス にんじん トマト たまねぎ きゅうり マッシュルーム	ぎゅうにゅう 牛乳 冬至かぼちゃ											
4	水	鮭のクリームパスタ カラフルサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 せんべい	牛乳 さけ 生クリーム さば ベーコン	スパゲティ 米 じゃがいも 小麦粉 油 ごま バター	グレープフルーツ たまねぎ にんじん だいこん トマト きゅうり ししいたけ コーン エリンギ マッシュルーム しそ しょうが	ぎゅうにゅう 牛乳 はん さばご飯	21	土	マーボー豆腐 ゆきな ひと 雪菜のお浸し じゃがいもの味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	米 ジャがいも 片栗粉 三温糖 ごま	ちちみゆきな わかめ にんじん もやし ねぎ たまねぎ しいたけ にんにく	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい											
5	木	あじのレモン漬け 凍り豆腐のごま和え つぼん汁	ヨーグルト	牛乳 あじ 豆腐 卵 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐	米 ホットケーキミックス さといも しらす 油 はちみつ ごま 三温糖 片栗粉 バター	みかん もやし ほうれん草 にんじん ししいたけ レーズン レモン	ぎゅうにゅう 牛乳 マールーカオ風	23	月	ごはん 生揚げの味噌炒め 里芋の炒り煮 さつまい	ヨーグルト	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 さつまいも みそ	米 さといも さつまいも 三温糖 じゃがいも	バナナ にんじん ねぎ ごぼう いんげん しめじ さやえんどう	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい											
6	金	キーマカレー おからサラダ フルーツヨーグルト	お茶 せんべい	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 大豆 おから 油揚げ ハム	米 うどん じゃがいも マヨネーズ 三温糖 コーン きゅうり	たまねぎ ブロッコリー もも みかん パナ バナ ナイナップル にんじん トマト しめじ こまつな コーン きゅうり	うどん汁	24	火	よくパン ミートローフ 白菜とハムのサラダ クリームシチュー	お茶 せんべい	牛乳 大豆ミート 鶏肉 豚ひき肉 生クリーム 卵 ハム	食パン 米 パン粉 じゃがいも さといも 小麦粉 三温糖 油 バター	はくさい たまねぎ にんじん コーン ミックスベジタブル ブロッコリー	ぎゅうにゅう 牛乳 さといもご飯											
7	土	鶏肉のみそマヨ炒め 里芋の煮物 だいこん みそしる 大根の味噌汁	お茶 せんべい	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さといも 三温糖 マヨネーズ ごま	たまねぎ いんげん だいこん にんじん しいたけ	お茶 せんべい	25	水	カレーピラフ から揚げ ポテトサラダ マカロニスープ	お茶 せんべい	牛乳 鶏肉 生クリーム 卵 ワインナー チーズ	米 ジャがいも ホットケーキミックス スパゲティ 三温糖 油 マヨネーズ 片栗粉 バター	みかん パナナ にんじん たまねぎ もも きゅうり キャベツ コーン レモン	ぎゅうにゅう 牛乳 クリスマスデザート											
9	月	鶏肉のガーリック焼き ひじき味噌マヨサラダ かきたま汁	ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ちくわ みそ	米 ジャがいも マヨネーズ ごま バター	にんじん たまねぎ きゅうり えのきた け ひじき にんに く	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい	26	木	たらふく たらふく もやしサラダ 豆腐のすまし汁	お茶 せんべい	牛乳 たら 豆腐	米 小麦粉 ごま油 バター	りんご もやし にんじん ねぎ しめじ コーン きゅうり	ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット											
10	火	ぶり大根 小松菜のひじき和え はっと汁	お茶 せんべい	牛乳 ぶり 油揚げ 生クリーム	米 食パン 小麦粉 じゃがいも ごんにやく ごま ごま油	りんご だいこん こまつな にんじん ねぎ もも みかん コーン ひじき しょうが	フルーツサンド	27	金	豆腐の中華煮 小松菜のおひたし たまねぎの味噌汁	お茶 せんべい	豆腐 みそ	米 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん はくさい こまつな もやし えのきたけ わかめ	ジョア せんべい											
11	水	バターロール ラザニア風 カリカリサラダ 白菜スープ	ジョア	牛乳 豚ひき肉 あじ 生クリーム チーズ しらす ベーコン	ロールパン 米 じゃがいも スパゲティ 小麦粉 油 ごま バター	はくさい たまねぎ しそ トマト れんこん みずな にんじん きゅうり レモン マッシュルーム うめ干 し	あじと梅の混ぜご飯	28	土	肉じゃが ひじきの炒り煮 雪菜の味噌汁	お茶 せんべい	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	米 ジャがいも ごんにやく 油 しらす 三温糖	にんじん たまねぎ ちちみゆきな いんげん ししいたけ ひじき	ジョア せんべい											
12	木	みかん かれないの煮付け じゃがいものゆかり和え 青梗菜の味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 かわいい 豆腐 えび みそ	米 ジャがいも 小麦粉 三温糖 ごま油	みかん にんじん チンゲンサイ いんげん ねぎ にら ししいたけ	ぎゅうにゅう 牛乳 えび入りちらしチヂミ	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">未満児 給与栄養量</td> <td>エネルギー</td> <td>482</td> <td>kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>19.8</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.9</td> <td>g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.4</td> <td>g</td> </tr> </table>						未満児 給与栄養量	エネルギー	482	kcal	たんぱく質	19.8	g	脂質	15.9	g	食塩相当量	1.4	g
未満児 給与栄養量	エネルギー	482	kcal	たんぱく質	19.8	g																				
	脂質	15.9	g	食塩相当量	1.4	g																				
13	金	バナナ 納豆かき揚げ ほうれん草の海苔ツナ和え うーめん汁	ヨーグルト	牛乳 納豆 ツナ 卵 しらす チーズ えび	米 食パン そうめん さつまいも 小麦粉 じゃがいも 油 麩	バナナ ほうれん草 にんじん だいこん たまねぎ しゆんぎく ねぎ こまつな のり にんにく	ぎゅうにゅう 牛乳 ジェノボテピザ	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">以上児 給与栄養量</td> <td>エネルギー</td> <td>631</td> <td>kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>26.1</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.1</td> <td>g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.7</td> <td>g</td> </tr> </table>						以上児 給与栄養量	エネルギー	631	kcal	たんぱく質	26.1	g	脂質	20.1	g	食塩相当量	1.7	g
以上児 給与栄養量	エネルギー	631	kcal	たんぱく質	26.1	g																				
	脂質	20.1	g	食塩相当量	1.7	g																				
16	月	大豆とツナの和風オムレツ キャベツサラダ なまあじ 生揚げと白菜の味噌汁	バナナ	牛乳 卵 生揚げ ツナ 大豆 チーズ みそ	米 油	はくさい たまねぎ キャベツ にんじん コーン きゅうり ねぎ わかめ	ぎゅうにゅう 牛乳 クッキー																			
17	火	りんご 鯛の味噌煮 にら玉炒め きのこのすまし汁	お茶 せんべい	牛乳 さば 卵 油揚げ みそ	米 小麦粉 三温糖 ごま 油 バター	りんご もやし にら しめじ しいたけ えのきた け ねぎ	ぎゅうにゅう 牛乳 セサミショートブレッド	<p>納入状況により献立内容が変更になることがあります。 ご了承ください。</p> <p>12月29日(日)~1月3日(金)まで、年末年始のため 保育園はお休みです。</p>																		
18	水	きつねうどん 鮭の野菜炒め キャベツのごま酢和え オレンジ	ヨーグルト	牛乳 さけ 油揚げ ぶり ちくわ	うどん 米 三温糖 油 ごま油	オレンジ キャベツ にんじん はくさい ねぎ コーン しそ れんこん ししいたけ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶりの照焼き混ぜご飯																			

