



日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
2 日 月 13 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	やわらかごはん 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉とさつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え 油揚げの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・チーズがゆ	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・鰹節・米・玉ねぎ 砂糖・大根・人参・ブロッコリー もやし・わかめ・えのき	鶏肉・味噌・鰹節・米・玉ねぎ 油・砂糖・大根・人参・ブロッコリー もやし・わかめ・えのき・チーズ	鶏肉・油揚げ・味噌・鰹節・牛乳・米 油・砂糖・ごま・大根・人参・ブロッコリー もやし・わかめ・えのき・玉ねぎ
3 日 火 16 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 冬野菜と鶏肉の煮物 野菜のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん 冬野菜と鶏肉の煮物 野菜のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん 冬野菜カレー フレンチサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材		鶏肉・豆腐・米・じゃが芋 砂糖・人参・玉ねぎ 水菜・きゅうり・キャベツ	鶏肉・豆腐・米・じゃが芋 油・砂糖・れんこん・人参・玉ねぎ 水菜・きゅうり・キャベツ	鶏肉・かまぼこ・豆腐・牛乳・米・じゃが芋 油・砂糖・れんこん・人参・玉ねぎ・りんご クチャップ・水菜・きゅうり・キャベツ・いちごジャム
4 日 水 17 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 高野豆腐と鶏肉の煮物 小松菜のおひたし 大根と里芋の味噌汁	やわらかごはん 高野豆腐と鶏肉の煮物 小松菜のおひたし 大根と里芋の味噌汁	ごはん 高野豆腐入り親子煮 小松菜のごま和え 大根と里芋の味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・鮭がゆ	牛乳・コーンフ레이크クッキー
	食材		高野豆腐・鶏肉・味噌 米・砂糖・人参 玉ねぎ・小松菜・もやし・大根・里芋	高野豆腐・鶏肉・味噌・鮭 米・砂糖・油・人参 玉ねぎ・小松菜・もやし・大根・里芋	高野豆腐・鶏肉・卵・味噌・牛乳・スキムミルク 米・砂糖・油・ごま・薄力粉・バター・人参 玉ねぎ・小松菜・もやし・大根・里芋・油揚げ
5 日 木 18 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ カレイの煮付け 磯豆煮 白菜とえのきの味噌汁	やわらかごはん カレイの煮付け 磯豆煮 白菜とえのきの味噌汁	ごはん さばの照り焼き 磯豆煮 白菜とえのきの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		カレイ・大豆・味噌・米 砂糖・ひじき・人参・白菜 えのき・わかめ	カレイ・大豆・味噌・米 油・砂糖・ひじき・人参・ごぼう・白菜 えのき・わかめ	さば・大豆・味噌・チーズ・牛乳・米 油・砂糖・ひじき・人参・ごぼう・白菜 えのき・わかめ
6 日 金 19 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		ミートうどん キャベツとささみのサラダ 野菜のスープ	ミートソースパスタ キャベツとささみのサラダ 野菜のスープ	ミートソースパスタ キャベツとささみのサラダ コーンと野菜のスープ
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・シュガートースト
	食材		豚肉・鶏肉・うどん・ほうれん草 砂糖・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・ピーマン・ホールトマト・キャベツ	豚肉・鶏肉・スパゲティ・油・ほうれん草 砂糖・食パン・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・ピーマン・ホールトマト・クチャップ・キャベツ	豚肉・鶏肉・ヨーグルト・牛乳・スパゲティ・油・ほうれん草 砂糖・マヨネーズ・食パン・バター・玉ねぎ・人参・コーン マッシュルーム・ピーマン・ホールトマト・クチャップ・キャベツ
7 日 土 21 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		鶏と野菜の塩うどん かぼちゃのそぼろ煮	鶏と野菜の塩うどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	鶏と野菜の塩うどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・豚肉・牛乳・うどん・砂糖 長ねぎ・人参・キャベツ かぼちゃ	鶏肉・豚肉・牛乳・うどん・砂糖 長ねぎ・人参・キャベツ・米 かぼちゃ・バナナ	鶏肉・豚肉・牛乳・うどん・砂糖 長ねぎ・人参・キャベツ かぼちゃ・バナナ

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
9 日 月 23 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏むね肉のやみつきちキン 小松菜の白和え なめことわかめの味噌汁	やわらかごはん 鶏むね肉のやみつきちキン 小松菜の白和え なめことわかめの味噌汁	ごはん 鶏むね肉のやみつきちキン 小松菜の白和え なめことわかめの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おかがゆ	牛乳・豆乳蒸しパン
	食材		鶏肉・豆腐・米・砂糖 小松菜・人参・なめこ わかめ・長ねぎ	鶏肉・豆腐・米・砂糖・鰹節 油・ケチャップ・小松菜・人参・なめこ わかめ・長ねぎ	鶏肉・豆腐・豆乳・牛乳・米・ごま・砂糖 油・H/M・ケチャップ・小松菜・人参・なめこ わかめ・長ねぎ
10 日 火 24 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鮭の照り煮 ひじきの和え物 のっぺい汁	やわらかごはん 鮭の照り煮 ひじきの和え物 のっぺい汁	ごはん 鮭フライ ひじきの和え物 のっぺい汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鮭・豆腐・米 砂糖・里芋・片栗粉・ひじき 小松菜・人参・大根	鮭・豆腐・米 砂糖・里芋・片栗粉・ひじき 小松菜・人参・大根・ごぼう	鮭・豆腐・牛乳・チーズ・米・ごま・薄力粉・パン粉 油・ごま油・砂糖・里芋・片栗粉・ケチャップ・ひじき 小松菜・コーン・人参・大根・ごぼう
11 日 水 25 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 麻婆豆腐 野菜の和え物 わかめスープ	やわらかごはん 麻婆豆腐 野菜の和え物 わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 野菜とハムの和え物 わかめスープ
	午後食		ミルク	お茶・さつま芋がゆ	牛乳・ふかし芋
	食材		豆腐・豚肉・味噌・米・砂糖 片栗粉・人参・長ねぎ 椎茸・もやし・きゅうり・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・米・油・砂糖 片栗粉・人参・長ねぎ・さつま芋 椎茸・もやし・きゅうり・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・ハム・牛乳・米・油・砂糖 片栗粉・ごま油・ごま・人参・長ねぎ・にら 椎茸・もやし・きゅうり・わかめ・玉ねぎ・さつま芋
12 日 木 27 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		野菜うどん かぼちゃと大豆の煮物 おひたし	野菜うどん かぼちゃと大豆の煮物 おひたし	野菜うどん 大豆のかき揚げ おひたし
	午後食		ミルク	お茶・青のりがゆ	牛乳・青のりとおかかのおにぎり
	食材		鶏肉・大豆・鰹節・うどん 米・長ねぎ・小松菜・ほうれん草 人参・かぼちゃ・白菜・わかめ	鶏肉・大豆・鰹節・うどん・青のり 米・長ねぎ・小松菜・ほうれん草 人参・かぼちゃ・白菜・わかめ	鶏肉・かまぼこ・大豆・鰹節・牛乳・うどん 天ぷら粉・油・米・長ねぎ・小松菜・ほうれん草 人参・かぼちゃ・白菜・わかめ・青のり
14 日 土 28 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		豚丼風がゆ 粉ふき芋 貝だくさん味噌汁	豚丼風がゆ 粉ふき芋 貝だくさん味噌汁 バナナ	豚丼 じゃがバター 貝だくさん味噌汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌・米・砂糖 じゃが芋・玉ねぎ・人参 大根・わかめ	豚肉・豆腐・味噌・米・砂糖 油・じゃが芋・玉ねぎ・人参 バナナ・大根・わかめ	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・米・砂糖 油・じゃが芋・バター・玉ねぎ・人参 バナナ・大根・わかめ
20 日 金 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ	やわらかごはん 豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ	ケチャップライス 豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・クリスマスケーキ
	食材		鶏肉・豆腐・玉ねぎ 米・パン粉・砂糖 人参・ひじき・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・うどん 米・パン粉・油・砂糖 ケチャップ・人参・ひじき・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ	鶏肉・豆腐・ハム・牛乳・卵・生クリーム・玉ねぎ 米・バター・パン粉・油・マヨネーズ・砂糖・H/M ケチャップ・人参・ひじき・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・いちじく・ジャム
26 日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		わかめがゆ 照り焼きチキン ブロッコリー ツナじゃが	わかめがゆ 照り焼きチキン ブロッコリー ツナじゃが	わかめごはん タンドリーチキン れんこんのサラダ クリームシチュー
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	牛乳・りんごケーキ
	食材		鶏肉・ツナ・米 砂糖・じゃが芋 わかめ・きゅうり・ブロッコリー・人参・玉ねぎ	鶏肉・ツナ・米・うどん 砂糖・じゃが芋 わかめ・きゅうり・ブロッコリー・人参・玉ねぎ	鶏肉・ヨーグルト・かまぼこ・ワインソー・ツナ・米・ごま・りんご 油・マヨネーズ・砂糖・じゃが芋・バター・薄力粉・H/M・コーン わかめ・ケチャップ・れんこん・きゅうり・ブロッコリー・人参・玉ねぎ

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2 日 月 13 日 金	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え 油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ	こめ あぶら さとう ごま	だいこん えのき にんじん わかめ ぶろっこりー たまねぎ もやし	461kcal 19.3g 脂: 15.1g 塩: 1.4g
3 日 火 16 日 月	牛乳 菓子	ごはん	冬野菜カレー フレンチサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	とりにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	れんこん りんご・みずな にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり けちやつぶ いちごじゃむ	479kcal 16.4g 脂: 18.5g 塩: 2.0g
4 日 水 17 日 火	牛乳 菓子	ごはん	高野豆腐入り親子煮 小松菜のごま和え 大根と里芋の味噌汁	牛乳 コーンフレーククッキー	こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく すきむろく たまご あぶらあげ みそ	こめ はくりきこ さとう ばたー あぶら ごま	にんじん だいこん たまねぎ さといも こまつな もやし	464kcal 19.2g 脂: 15.6g 塩: 1.4g
5 日 木 18 日 水	牛乳 チーズ	ごはん	さばの照り焼き 磯豆煮 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 菓子	さば ぎゅうにゅう だいす みそ ちーず	こめ あぶら さとう	ひじき えのき にんじん わかめ ごぼう はくさい	520kcal 23.5g 脂: 22.8g 塩: 1.9g
6 日 金 19 日 木	ヨーグルト	ミートソース パスタ	キャベツとささみのサラダ コーンと野菜のスープ	牛乳 シュガートースト	ぶたにく とりにく よーくると ぎゅうにゅう	すばけてい しょうばん あぶら ばたー さとう まよねーず	たまねぎ ほーるともと にんじん けちやつぶ まっしゅるーむ きゃべつ びーまん・こーん ほうれんそう	450kcal 21.2g 脂: 17.6g 塩: 2.9g
7 日 土 21 日 土	牛乳 菓子	鶏と野菜の 塩うどん	かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さとう	ながねぎ ばなな にんじん きゃべつ かぼちゃ	416kcal 17.1g 脂: 14.5g 塩: 0.8g
9 日 月 23 日 月	牛乳 菓子	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 小松菜の白和え なめことわかめの味噌汁	牛乳 豆乳蒸しパン	とりにく ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう	こめ H/M ごま さとう あぶら	けちやつぶ わかめ こまつな ながねぎ にんじん なめこ	447kcal 21.6g 脂: 14.6g 塩: 1.3g
10 日 火 24 日 火	牛乳 チーズ	ごはん	鮭フライ ひじきの和え物 のっぺい汁	牛乳 菓子	さけ とうふ ぎゅうにゅう ちーず	こめ・ごま ごまあぶら はくりきこ さとう ばんこ さといも あぶら かたくりこ	けちやつぶ にんじん ひじき だいこん こまつな ごぼう こーん	509kcal 23.5g 脂: 19.8g 塩: 1.5g
11 日 水 25 日 水	牛乳 菓子	ごはん	麻婆豆腐 野菜とハムの和え物 わかめスープ	牛乳 ふかし芋	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はむ	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう さつまいも かたくりこ	にんじん もやし ながねぎ きゅうり しいだけ わかめ にら たまねぎ	449kcal 18.0g 脂: 15.7g 塩: 1.5g
12 日 木 27 日 金	牛乳 菓子	(年越し) 野菜うどん	大豆のかき揚げ おひたし	牛乳 青のりとおかかのおにぎり	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ だいす かつおぶし	うどん てんぷらこ あぶら こめ	ながねぎ はくさい こまつな わかめ にんじん あおのり かぼちゃ ほうれんそう	479kcal 15.8g 脂: 18.1g 塩: 1.3g
14 日 土 28 日 土	牛乳 菓子	豚丼	じゃがバター 具だくさん味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ ばたー さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ わかめ にんじん ばなな だいこん	533kcal 18.5g 脂: 17.8g 塩: 1.2g
20 日 金 	牛乳 菓子	ケチャップ ライス	豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 クリスマスケーキ	とりにく たまご とうふ なまくりーむ はむ ぎゅうにゅう	こめ まよねーず ばたー さとう あぶら H/M ばんこ	たまねぎ かぼちゃ けちやつぶ きゅうり にんじん きゃべつ ひじき いちご	509kcal 17.7g 脂: 20.4g 塩: 1.6g
26 日 木 	牛乳 菓子	わかめごはん	タンドリーチキン れんこんのサラダ クリームシチュー	牛乳 りんごケーキ	とりにく ういんなー よーくると かまぼこ つな	こめ・ごま じゃがいも あぶら ばたー まよねーず はくりきこ さとう H/M	わかめ ぶろっこりー けちやつぶ にんじん れんこん たまねぎ きゅうり りんご・こーん	613kcal 24.5g 脂: 27.7g 塩: 1.8g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 保育園のクリスマス会が20日(金)の為、20日が
 クリスマスメニューになります。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
485kcal	19.7g	18.2g	1.5g

2024年 12月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2 日 月 13 日 金	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 ブロッコリーのおかか和え 油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ	こめ あぶら さとう ごま	だいこん えのき にんじん わかめ ぶろっこりー たまねぎ もやし	507kcal 21.9g 脂: 15.7g 塩: 1.7g
3 日 火 16 日 月	ごはん	冬野菜カレー フレンチサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	とりにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう	れんこん りんご・みずな にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり けちやつぶ いちごしゅむ	521kcal 17.7g 脂: 18.6g 塩: 2.4g
4 日 水 17 日 火	ごはん	高野豆腐入り親子煮 小松菜のごま和え 大根と里芋の味噌汁	牛乳 コーンフ레이크クッキー	こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく すきみくろく たまご あぶらあげ みそ	こめ はくりきこ さとう ばたー あぶら ごま	にんじん だいこん たまねぎ さといも こまつな もやし	510kcal 21.5g 脂: 17.2g 塩: 1.7g
5 日 木 18 日 水	ごはん	さばの照り焼き 磯豆煮 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 菓子	さば ぎゅうにゅう だいず みそ	こめ あぶら さとう	ひじき えのき にんじん わかめ ごぼう はくさい	567kcal 24.1g 脂: 22.6g 塩: 2.0g
6 日 金 19 日 木	ミートソース パスタ	キャベツとささみのサラダ コーンと野菜のスープ	牛乳 シュガートースト	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ずばてい しよくばん あぶら ばたー さとう まよねーず	たまねぎ ほうろくとまと にんじん けちやつぶ まっしゅるーむ きゃべつ ひーまん・コーン ほうれんそう	522kcal 23.8g 脂: 19.9g 塩: 3.6g
7 日 土 21 日 土	鶏と野菜の 塩うどん	かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん さとう	ながねぎ ばなな にんじん きゃべつ かぼちゃ	449kcal 18.8g 脂: 15.3g 塩: 1.2g
9 日 月 23 日 月	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 小松菜の白和え なめことわかめの味噌汁	牛乳 豆乳蒸しパン	とりにく ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう	こめ H/M ごま さとう あぶら	けちやつぶ わかめ こまつな ながねぎ にんじん なめこ	496kcal 24.7g 脂: 14.5g 塩: 1.6g
10 日 火 24 日 火	ごはん	鮭フライ ひじきの和え物 のっぺい汁	牛乳 菓子	さけ とうふ ぎゅうにゅう	こめ・ごま ごまあぶら はくりきこ さとう ばんこ さといも あぶら かたくりこ	けちやつぶ にんじん ひじき だいこん こまつな ごぼう こーん	536kcal 23.3g 脂: 17.7g 塩: 1.4g
11 日 水 25 日 水	ごはん	麻婆豆腐 野菜とハムの和え物 わかめスープ	牛乳 ふかし芋	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はむ	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう さつまいも かたくりこ	にんじん もやし ながねぎ きゅうり しいたけ わかめ にら たまねぎ	489kcal 19.7g 脂: 16.0g 塩: 1.8g
12 日 水 27 日 水	(年越し) 野菜うどん	大豆のかき揚げ おひたし	牛乳 青のりとおかかのおにぎり	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ だいず かつおぶし	うどん てんぷらこ あぶら こめ	ながねぎ はくさい こまつな わかめ にんじん あおのり かぼちゃ	525kcal 17.2g 脂: 18.3g 塩: 1.6g
14 日 木 28 日 金	豚丼	じゃがバター 具だくさん味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ ばたー さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ わかめ にんじん ばなな だいこん	597kcal 20.5g 脂: 19.3g 塩: 1.4g
20 日 金 	ケチャップ ライス	豆腐のミートローフ かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 クリスマスケーキ	とりにく たまご とうふ なまくりーむ はむ ぎゅうにゅう	こめ まよねーず ばたー さとう あぶら H/M ばんこ	たまねぎ かぼちゃ けちやつぶ きゅうり にんじん きゃべつ ひじき いちご	566kcal 19.5g 脂: 22.5g 塩: 2.1g
26 日 木 	わかめごはん	タンドリーチキン れんこんのサラダ クリームシチュー	牛乳 りんごケーキ	とりにく ういんなー よーぐと かまぼこ つな	こめ・ごま じゃがいも あぶら ばたー まよねーず はくりきこ さとう H/M	わかめ ぶろっこりー けちやつぶ にんじん れんこん たまねぎ きゅうり りんご・コーン	700kcal 27.9g 脂: 30.5g 塩: 2.3g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 保育園のクリスマス会が20日(金)の為、20日が
 クリスマスメニューになります。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
538kcal	21.6g	19.0g	1.9g