



令和6年 12月

予定献立表

太陽認定こども園



日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
2(月)	ご飯、かぶの味噌汁	598	(487)	精白米	鱈、豚肉	白菜、きゅうり	ヤクルト	くるくるベーコンパイ
	鱈のマヨコーン焼き	23.9	(20.4)	小麦粉	わかめ、牛乳	かぶ、たくあん		果物
	豚バラ白菜、たくあんきゅうり	23.3	(17.7)	マヨネーズ	ベーコン	人参、椎茸、果物		牛乳
3(火)	ご飯、もやし味の味噌汁	592	(481)	精白米	鶏肉、豆腐	れんこん、もやし	野菜ジュース	ココア蒸しパン
	つくね焼き	25.2	(19.5)	小麦粉	ひじき、油揚げ	きゅうり、人参		牛乳
	れんこんサラダ、果物	22.8	(17.0)	調合油	牛乳、味噌	玉ねぎ、果物		
4(水)	ご飯、玉ねぎのスープ	599	(482)	精白米	鶏肉、鶏卵	サニーレタス	牛乳	【ひつつみの日】
	チキン南蛮	24.2	(22.4)	小麦粉	ベーコン	レタス、人参		ひつつみ、麦茶
	イタリアンサラダ、ミートボール	26.6	(22.2)	片栗粉	ウインナー	キャベツ、玉ねぎ		(以) せんべい
5(木)	ゆかりご飯、なすの味噌汁	586	(479)	精白米	めかじき	小松菜、南瓜	りんごジュース	ショートブレッド
	めかじきの南部焼き	23.7	(18.3)	小麦粉	厚揚げ、味噌	なす、玉ねぎ		牛乳
	小松菜と厚揚げのソテー、南瓜煮	22.5	(16.0)	ごま、砂糖	バター、牛乳	人参、果物		
6(金)	ご飯、きくらげのスープ	586	(488)	精白米	豚肉、鶏卵	ピーマン、椎茸	麦茶	クリームソースパン
	回鍋肉	16.5	(13.7)	春雨、砂糖	粉チーズ	きくらげ、小ねぎ	せんべい	果物
	春雨サラダ、えびしゅうまい	19.4	(15.4)	パンネ	味噌、醤油	もやし、きゅうり		野菜ジュース
7(土)	中華丼	597	(487)	精白米	豚肉、えび	白菜、きくらげ	ヨーグルト	お菓子
	果物	20.2	(18.1)	片栗粉	いか、あさり	ねぎ、玉ねぎ		牛乳
	わかめのスープ	19.4	(14.9)	調合油	豆腐、わかめ	人参、果物		
9(月)	ご飯、麩のすまし汁	590	(477)	精白米	鮭、鶏卵	ブロッコリー	オレンジジュース	スイートブール
	鮭のちゃんちゃん焼き	27.6	(23.0)	ごま、麩	バター、牛乳	えのき、小ねぎ		果物
	ブロッコリーのごま和え、玉子焼き	17.3	(12.2)	ロールパン	味噌、醤油	もやし、キャベツ		牛乳
10(火)	ロールパン、クリームシチュー	592	(484)	ロールパン	ハム、鶏卵	トマト、コーン	牛乳	しらすおにぎり
	ハムカツ	27.3	(23.6)	じゃが芋	大豆、鶏肉	グリーンピース		麦茶
	豆豆サラダ、トマト	22.4	(21.0)	精白米	牛乳、しらす	小松菜、玉ねぎ		(以) せんべい
11(水)	ひき肉カレー	592	(476)	精白米	豚肉、鶏卵	サニーレタス	野菜ジュース	フルーツヨーグルト
	シーザーサラダ	19.2	(15.1)	じゃが芋	ベーコン	レタス、きゅうり		(以) ウエハース
		23.9	(18.2)	クルトン	ヨーグルト	玉ねぎ、人参		
12(木)	ご飯、厚揚げの味噌汁	591	(487)	精白米	鱈、油揚げ	切り干し大根	麦茶	たこ焼き
	鱈の蒲焼き	25.7	(21.6)	小麦粉	納豆、厚揚げ	椎茸、えのき	クッキー	牛乳
	切り干し大根煮、ほうれん草の納豆和え	24.6	(20.4)	マヨネーズ	たこ、牛乳	ほうれん草		
13(金)	ふりかけご飯、卵のスープ	599	(487)	精白米	鶏肉、ハム	きゅうり、人参	りんごジュース	ケークサレ
	タンダリーチキン	24.2	(19.3)	さつま芋	ヨーグルト	チンゲン菜		牛乳
	さつま芋サラダ、果物	24.4	(18.5)	小麦粉	鶏卵、牛乳	玉ねぎ、果物		
14(土)	生活発表会							
16(月)	ご飯、キャベツの味噌汁	591	(487)	精白米	鶏肉、油揚げ	チンゲン菜	ヤクルト	チーズトースト
	鶏肉の中華照り焼き	26.8	(23.3)	じゃが芋	ベーコン	しめじ、コーン		牛乳
	チンゲン菜のソテー、青のりポテト	25.9	(19.9)	食パン	チーズ、バター	キャベツ、玉ねぎ		

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
17(火)	【0～3歳児】	587	(486)	精白米	赤魚、ツナ	れんこん、大根	麦茶	
	ご飯、ひきな汁、ツナマヨ金平	23.6	(19.9)	小麦粉	鶏肉、鶏卵	ごぼう、三つ葉	せんべい	
	赤魚のバター醤油焼き、果物	20.7	(15.9)	マヨネーズ	高野豆腐	ほうれん草		ほうれん草ケーキ
17(火)	【4・5歳児：もちつき会】	587		もち米	小豆、のり	大根、ごぼう		牛乳
	あんこ餅、磯辺餅	21.0		小麦粉	鶏肉、鶏卵	三つ葉、果物		
	お雑煮、果物	13.6		砂糖	高野豆腐	ほうれん草		
18(水)	ご飯、椎茸のスープ	597	(490)	精白米	豚肉、鶏卵	南瓜、きゅうり	牛乳	ようかん
	ミートローフ	23.8	(20.5)	スパゲティ	ハム、小豆	まいたけ、人参		麦茶
	南瓜サラダ、スパゲティソテー	21.7	(19.1)	マヨネーズ	ベーコン	キャベツ、椎茸		(以) せんべい
19(木)	わかめご飯、はんぺんのすまし汁	599	(486)	精白米	鰯、はんぺん	ブロッコリー	ヨーグルト	アーモンドクッキー
	鰯の味噌煮	24.5	(23.3)	小麦粉	鶏卵、味噌	えのき、人参		牛乳
	ブロッコリーのごま和え、コーンしゅうまい	20.7	(14.8)	ごま、砂糖	バター、牛乳	もやし、果物		(以) 果物
20(金)	ご飯、豆腐のスープ	590	(483)	精白米	豚肉、わかめ	椎茸、ピーマン	牛乳	焼きそば
	酢豚	20.5	(17.0)	調合油	ツナ、豆腐	たけのこ、にら		麦茶
	海藻サラダ、ミニチーズ	26.0	(21.2)	中華麺	チーズ、醤油	レタス、きゅうり		
21(土)	卵とじうどん	592	(490)	うどん	鶏肉、油揚げ	人参、玉ねぎ	プリン	お菓子
	果物	25.9	(22.9)		鶏卵、牛乳	椎茸、三つ葉		牛乳
		20.9	(17.2)		醤油	果物		
23(月)	ご飯、麩のすまし汁	593	(485)	精白米	鱈、鶏肉	きゅうり、椎茸	ゼリー	バナナクレープ
	鱈の柚子味噌焼き	26.0	(22.3)	麩、砂糖	高野豆腐	人参、小ねぎ		牛乳
	高野豆腐の煮物、きゅうりの酢の物	24.4	(16.5)	調合油	わかめ、牛乳	絹さや、バナナ		
24(火)	【クリスマス会・誕生会】							
	ケチャップライス、オニオンスープ	624	(497)	精白米	鶏肉、ハム	ブロッコリー	野菜ジュース	クリスマスケーキ
	鶏肉のから揚げ	19.5	(16.8)	じゃが芋	ベーコン	ミニトマト		カルピス
25(水)	ポテトサラダ、果物	24.9	(19.3)	小麦粉	バター、醤油	コーン、人参		
	ご飯、白菜の味噌汁	597	(485)	精白米	ほっけ、鶏肉	ごぼう、椎茸	ヤクルト	きな粉揚げパン
	ほっけの塩焼き	28.1	(23.7)	こんにゃく	油揚げ、わかめ	絹さや、白菜		果物
25(水)	筑前煮、ほうれん草のお浸し	18.8	(14.1)	ロールパン	きな粉、牛乳	ほうれん草		牛乳
	ご飯、豆苗のスープ	591	(486)	精白米	豚肉、ささ身	椎茸、きゅうり	麦茶	お好み焼き
	マーボー春雨	23.8	(18.8)	春雨、ごま	鶏卵、牛乳	ねぎ、豆苗	ビスケット	牛乳
26(木)	棒棒鶏サラダ、果物	22.2	(17.5)	小麦粉	味噌、醤油	人参、キャベツ		
	ふりかけご飯、セロリのスープ	594	(493)	精白米	ささ身、ツナ	ブロッコリー	牛乳	年越しうどん
	ささ身のチーズパン焼き	27.6	(26.0)	マカロニ	鶏卵、油揚げ	コーン、セロリ		麦茶
27(金)	たまごサラダ、マカロニポリタン	20.6	(19.2)	うどん	ウインナー	ピーマン、ねぎ		(以) せんべい
	ちゃんぽん麺	590	(490)	中華麺	豚肉、えび	キャベツ、人参	ヨーグルト	お菓子
	果物	21.2	(18.7)	調合油	なると、牛乳	もやし、コーン		牛乳
28(土)		21.6	(17.6)		醤油	果物		

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.1g 未満児：1.7g