

令和6年12月 献立表

ハレルヤ保育園

3歳未満

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	月	牛乳 お菓子 ごはん 鶏ひきの味噌炒め さといものごまがらめ すまし汁(キャベツ・かぶ)	牛乳 みそ蒸しパン(豆乳)(2日) お菓子(16日) バナナ	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 お菓子	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ パ ナナ	しょうゆ かつおだし 汁 食塩	Ene.: 465kcal P.: 17.1g F.: 15.9g C.: 67.7g Ca.: 274mg 食塩相当量: 1.7g	
3	17	火	牛乳 お菓子 ごはん かれのいトマト缶ソースがけ 根菜のマヨ和え みそ汁(切干・玉ねぎ)	牛乳 コーンラーメン みかん	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 中華麵 ごま油	たまねぎ トマト缶 ごぼう れんこん に んじん 切干大根 キャベツ コーン み かん	コンソメ 水 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 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	18	水	牛乳 お菓子 チキンカレー 彩りサラダ	牛乳 お菓子(4日) きつねにぎり(18日) りんご	牛乳 鶏むね肉 油 揚げ	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 白 いりごま お菓子	たまねぎ にんじん もやし きゅうり りん ご	水 カレールー しょう ゆ かつおだし	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 お菓子 ごはん さばの塩焼き はくさいの海苔和え すまし汁(生揚げ・チンゲン菜)	牛乳 お菓子 バナナ(5日) プチゼリー2個(19日)	牛乳 さば 生揚げ	米 油 砂糖 お菓子 プチゼリー	はくさい 焼きのり チンゲンサイ パナ ナ	しょうゆ かつおだし 汁 食塩	Ene.: 486kcal P.: 21.9g F.: 18.4g C.: 64.5g Ca.: 309mg 食塩相当量: 1.7g	
6		金	牛乳 お菓子 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	牛乳 ポパイチャーハン マスカットゼリー	牛乳 豚ひき肉 豆 乳 ベーコン ハム	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 水 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 お菓子 ごはん 鶏の甘辛焼き さつまいもサラダ みそ汁(れんこん・キャベツ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 さつま いも お菓子 プチ ゼリー	しょうが にんじん れんこん キャベツ	しょうゆ みりん 酒 食塩 酢 かつお・昆 布だし汁	Ene.: 473kcal P.: 19.9g F.: 12.4g C.: 75.3g Ca.: 257mg 食塩相当量: 1.5g	
9	23	月	牛乳 お菓子 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 みかん	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 み かん	食塩 しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布 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 お菓子 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)	牛乳 きな粉入り豆乳寒天 お菓子	牛乳 さわら 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳 きな 粉	米 パン粉 油 砂 糖 お菓子	こまつな にんじん かぶ もやし 粉か んてん	食塩 ケチャップ しょうゆ かつお・昆 布だし汁 水	Ene.: 449kcal P.: 20.7g F.: 15.7g C.: 60.8g Ca.: 322mg 食塩相当量: 1.3g	
11		特別食	牛乳 お菓子 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)	牛乳 みかん缶カップケーキ(豆乳) りんご	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 りんご みかん缶	炊き込みわかめ ケ チャップ しょうゆ 食塩 酢 かつお・昆 布だし汁	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 お菓子 ミートスパゲッティ キャベツとツナのサラダ	牛乳 ひじきとにんじんのおにぎり(12日) お菓子(26日) オレンジ	牛乳 豚ひき肉 ツ ナ水煮缶	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 米	たまねぎ にんじん キャベツ ひじき オ レンジ お菓子	ケチャップ 中濃ソ ース しょうゆ 食塩 水 酢 かつおだし 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 お菓子 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)	牛乳 お菓子 りんご	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) 竹輪	米 油 砂糖 お菓子 子	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 か つおだし汁 食塩 水	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 お菓子 豚丼 切干のツナ和え わかめスープ	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 豚肉(もも) ツ ナ水煮缶	米 油 砂糖 ごま 油 お菓子 プチゼ リー	しょうが たまねぎ にんじん 切干大根 コーン カットわかめ	しょうゆ みりん 水 中華だしの素 食塩	Ene.: 488kcal P.: 21.9g F.: 15.5g C.: 69.4g Ca.: 261mg 食塩相当量: 1.4g	
20		行事食 冬至	牛乳 お菓子 豚汁うどん れんこんとにんじんのコーン金平	牛乳 かぼちゃドーナツ ビスケット	牛乳 豚肉(もも) 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 かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 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	
25		行事食 クリスマス	牛乳 お菓子 ハヤシライス ポテトサラダ コンソメスープ(だいこん・コーン)	りんごジュース ココアカップケーキ(豆乳)	牛乳 豚肉(もも) 豆 乳 ホイップクリーム	米 油 砂糖 じゃが いも マヨドレ ホッ トケーキ粉	たまねぎ しめじ グ リンピース にんじん きゅうり だいこん コーン りんごジュ ース みかん缶 もも 缶	水 ハヤシルー しょう ゆ 食塩 ココア	Ene.: 525kcal P.: 17g F.: 20.6g C.: 74g Ca.: 253mg 食塩相当量: 0.9g	
給食MEMO								目標値	月平均値	
師走がやってきましたね。どんな1年でしたか?12月も笑顔で過ごせますように。 今年の冬至は21(土)で、太陽がでている時間が一番短くなると言われています。給食では20(金)に冬至メニューを提供予定です。 冬至の日に食べると縁起が良いといわれている「ん」のつく食べ物を多く取り入れています。 ※「ん」のつく食べ物例: にんじん・だいこん・れんこん・うどん……かぼちゃも「なんきん」という呼び名がありますね。 また、12月の食育テーマ(みかん)に合わせて、特別食では午後おやつで「みかん缶カップケーキ」を提供予定です。 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								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