



いちご保育園献立表 2024年12月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎バナナ組、○午後全員おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	ひじき丼、すまし汁（こまつな・あげ） ベイクド里芋、みかん	七分つき米、さといも（冷凍）、○砂糖、油、片栗粉、米粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○きな粉、油揚げ、◎牛乳	みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
03火	ブランロール ロヒ・ケイット 北欧風ピクルス りんご	ロールパン じゃがいも 米粉、砂糖 油	○牛乳、豆乳、さけ、◎牛乳	りんご、たまねぎ、○ブルーベリージャム、きゅうり、にんじん、いんげん、赤ピーマン、◎みかん缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、◎ヨウルトルトゥ
04水	御飯、みそ汁（チンゲン菜・さつまいも） 豚肉と野菜のごま炒め 切干大根のサラダ パイン缶	七分つき米、さつまいも、○砂糖、○黒砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉（肩ロース）、○豆乳、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○きな粉プリン（卵なし）
05木	御飯、みそ汁（豆腐・あげ）、白身魚の野菜蒸し、きんぴらごぼう、バナナ	○さつまいも、七分つき米、さといも、○砂糖、○油、ごま油、○ごま、ごま、砂糖	○牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学芋
06金	手作りハヤシライス じゃがいものスープ煮 かぶの梅あえ（きゅうり）、みかん	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、米粉、油、砂糖	○牛乳、牛肉（もも）、かつお節、◎牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、うめ干し	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖（卵なし）
07土	ミートスパゲティ コンスープ（玉ねぎ） ボイルブロッコリー みかん	マカロニ・スパゲティ、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
09月	御飯、すまし汁（だいこん）、さけのサラダ焼き キャベツのおかか和え（ほうれん草）みかん	○じゃがいも、七分つき米、○片栗粉、マッシュポテト、油	○牛乳、さけ、○かつお節、かつお節、◎牛乳	みかん、キャベツ、だいこん、クリームコーン缶、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、○ねぎ、○あおのり、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○タコ焼き風ポテト
10火	御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐 小松菜のしらすサラダ（キャベツ）パイン缶	七分つき米、○フランスパン、○ピーナッツバター、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳、○クリームチーズ	パイン缶、こまつな、ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、◎みかん缶、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳 乳児：ミルクコップ 幼児：ピーナッツバターサンド
11水	御飯、みそ汁（こまつな・油あげ）ぶり大根、もやしとわかめのナムル 乳児：りんご 幼児：キウイフルーツ	七分つき米、○片栗粉、○米粉、○マッシュポテト、○油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、ぶり、米みそ（淡色辛みそ）、○ウィンナー、油揚げ、◎牛乳	だいこん、キウイフルーツ、もやし、にんじん、こまつな、かぼちゃ、○にんじん、カットわかめ、しょうが、りんご	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○にんじんボンデケーキ
12木	ロールパン（卵なし） クリームシチュー キャベツとりんごのサラダ	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、小麦粉、油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、いんげん、干しぶどう、○塩こんぶ、○焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり（塩こんぶ）
13金	御飯、みそ汁（かぼちゃ・えのき） たらめの揚げおろし煮 ひじきの煮物	七分つき米、○ぎょうざの皮、油、片栗粉、○砂糖、○マーガリン、ごま油、砂糖	たら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	○りんご、だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○アップルサンド
14土	スチコン焼きそば わかめスープ ゆでブロッコリー ベビーチーズ、りんご	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、チーズ、豚肉（肩）、◎牛乳	キャベツ、りんご、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい

1日の平均栄養所要量

3～5歳児：エネルギー561kcal タンパク質22.6g 脂質16.5g カルシウム265mg
鉄分2.6g ビタミンC35 食物繊維5.9g 塩分1.7g
1～2歳児：エネルギー503kcal タンパク質20.7g 脂質16.2g カルシウム288mg
鉄分2.1g ビタミンC29 食物繊維54.8g 塩分1.5g

- 食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。
- 行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板でご案内させていただきます。



いちご保育園献立表 2024年12月



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16月	ひじき丼、すまし汁（こまつな・あげ） バイクド里芋、みかん	七分つき米、さといも（冷凍）、○砂糖、油、片栗粉、米粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、○きな粉、油揚げ、○牛乳	みかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○マカロニきな粉
17火	御飯 みそ汁（豆腐・あげ） 白身魚の野菜蒸し きんぴらごぼう、バナナ	七分つき米、○食パン、さといも、○マヨネーズ、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、◎みかん缶、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
18水	御飯、みそ汁（チンゲン菜・さつまいも） 豚肉と野菜のごま炒め 切干大根のサラダ、 パイン缶	七分つき米、さつまいも、○砂糖、○黒砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、豚肉（肩ロース）、○豆乳、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○きな粉プリン（卵なし）
19木	冬至(21日)メニュー 御飯、かぼちゃ汁 さけの塩焼き かぶときゅうりのサラダ みかん	米、○フランスパン、砂糖 	○牛乳、さけ、豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、かぶ、たまねぎ、きゅうり、○いちごジャム、ごぼう	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
20金	Xmasランチプレート 	じゃがいも、食パン、七分つき米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、米粉	○牛乳、鶏もも肉、鶏手羽元、豆乳、スライスチーズ◎牛乳 	りんご濃縮果汁、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、いちごジャム・マーマレード、ピーマン、パセリ、あおのり、○いちご	◎麦茶、◎牛乳◎乳児室午前おやつ ○牛乳 ○Xmasケーキ 
21土	ピラフ（ツナ・カレー） コンスープ、ポイルブ ロココリー、りんご	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、ツナ油漬缶、◎牛乳	クリームコーン缶、りんご、たまねぎ、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット
23月	御飯、すまし汁（だいこん）、さけのサラダ焼き、キャベツのおかか和え（ほうれん草）、みかん	○じゃがいも、七分つき米、○片栗粉、マッシュポテト、油	○牛乳、さけ、○かつお節、かつお節、◎牛乳	みかん、キャベツ、だいこん、クリームコーン缶、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、○ねぎ、○あおのり、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○タコ焼き風ポテト
24火	御飯、はるさめスープ、マーボー豆腐、小松菜のしらすサラダ（キャベツ）、パイン缶	七分つき米、○コッペパン、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	パイン缶、こまつな、ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、◎みかん缶、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ミルクコッペ
25水	御飯、みそ汁（こまつな・油あげ）、ぶり大根、もやしとわかめのナムル、りんご	七分つき米、○片栗粉、○米粉、○マッシュポテト、○油、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、ぶり、米みそ（淡色辛みそ）、○ウインナー、油揚げ、◎牛乳	だいこん、りんご、もやし、にんじん、こまつな、かぼちゃ、○にんじん、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○にんじんボンデケーキ
26木	ロールパン（卵なし） クリームシチュー（鶏肉）、キャベツとりんごのサラダ	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、小麦粉、油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、コーン缶、いんげん、干しぶどう、○塩こんぶ、○焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おにぎり（塩こんぶ）
27金	手づくりハヤシライス、じゃがいものスープ煮、かぶの梅あえ（きゅうり）、みかん缶	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、米粉、油、砂糖	○牛乳、牛肉（もも）、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、かぶ、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、うめ干し	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖（卵なし）
28土	ケチャップライス、コンスープ（玉ねぎ）、ゆで野菜、みかん缶	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、牛乳、鶏ひき肉、バター、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい