



令和6年度12月 給食献立表



★…郷土料理

大島なかよし保育園

日		曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
						熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
2	16	月	牛乳 星のコーンスナック	三色丼ぶり きゅうりとちくわの酢の物 みそ汁（なめこ） パナナ	牛乳 りんごのショートブレッド	米 油 砂糖 小麦粉 ソイレブール	鶏ひき肉 たまご わかめ ちくわ 味噌 牛乳 豆乳	生姜 ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ なめこ ねぎ パナナ りんごジャム	504kcal	19.4g	1.5g
3	17	火	牛乳 コーンクッキー	ベーコンときのこの豆乳クリームパスタ にんじんしりしり 大根スープ オレンジ	牛乳 里芋ごはん	スパゲッティ 油 小麦粉 ソイレブール 砂糖 米 さといも	ベーコン 豆乳 味噌 牛乳 油揚げ	玉葱 エリンギ かぶ しめじ ほうれん草 にんじん 大根 オレンジ	513kcal	17.0g	1.7g
4	18	水	牛乳 のりものビスケット	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き もやしの和風和え すまし汁（はんぺん） りんご	牛乳 黒糖むしばん	米 砂糖 すりごま ごま油 小麦粉 黒砂糖 油	鶏もも肉 味噌 はんぺん 牛乳 豆乳	もやし 小松菜 にんじん 三つ葉 りんご	554kcal	20.8g	1.6g
5	19	木	牛乳 クラッカー	バタートースト ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ パナナ	牛乳 焼きおにぎり	食パン バター 油 じゃがいも 砂糖 米	大豆水煮 豚もも肉 牛乳	にんにく 玉葱 にんじん セロリー トマト缶 ブロッコリー とうもろこし パナナ	521kcal	18.5g	1.6g
6	20	金	牛乳 コーンクッキー	海苔の佃煮ごはん ★ぶり大根<富山県> 白菜のおかか和え みそ汁（にら・たまご） みかん	牛乳 れんこんチップス	米 砂糖 油	海苔 ぶり かつお節 たまご 味噌 牛乳	大根 生姜 小松菜 白菜 にんじん 大根 オレンジ にら れんこん みかん	510kcal	20.5g	1.7g
				▼冬至▼ 菜飯 さばのゆず味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 ★のっぺい汁<新潟県> みかん		米 いりごま 砂糖 片栗粉 糸こんにゃく 油	さば 味噌 鶏ひき肉 ちくわ 牛乳	小松菜 生姜 ゆず かぼちゃ 干し椎茸 大根 にんじん ごぼう 葉ねぎ れんこん	506kcal	23.2g	1.5g
7	21	土	牛乳 ビスケット	鶏ごぼう丼 青のりポテト みそ汁（厚揚げ・わかめ） オレンジ	牛乳 せんべい プリン	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも せんべい プリン	鶏もも肉 青のり 生揚げ わかめ 味噌 牛乳	にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	533kcal	24.1g	2.1g
9	23	月	牛乳 星のコーンスナック	ごはん 手作りふりかけ 肉豆腐 甘酢きゅうり みそ汁（小松菜） パナナ	牛乳 スイートポテト	米 いりごま 砂糖 しらたき 麩 さつまいも バター	塩昆布 かつお節 豚もも肉 焼き豆腐 味噌 牛乳 生クリーム	玉葱 にんじん ねぎ 白菜 きゅうり 小松菜 パナナ	568kcal	20.0g	1.6g
10	24	火	牛乳 コーンクッキー	ドライカレー 切干大根のツナサラダ チンゲン菜スープ りんご	麦茶 フルーツヨーグルト	米 油 ソイレブール 小麦粉 砂糖 マヨドレ	豚ひき肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん セロリー ビーマン レーズン マッシュルーム 切干大根 きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 りんご パナナ みかん缶 バイン缶	513kcal	15.9g	1.5g
11	25	水	牛乳 のりもの ビスケット	ロールパン フライドチキン アップルドレッシングサラダ ポトフ オレンジ	牛乳 納豆チャーハン	ロールパン 砂糖 コーンスターチ 片栗粉 油 じゃがいも 米 押麦 ごま油	鶏もも肉 ウインナー 牛乳 納豆 鶏ひき肉	生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご 玉葱 オレンジ 小松菜 ねぎ	575kcal	26.4g	2.1g
				▼クリスマス▼ ミルクパン チキンマカロニグラタン グリーンサラダ 星型ポテト コンソメスープ グレープフルーツ（ルビー）	牛乳 サンタさんいちご ココアケーキ	ミルクパン マカロニ 油 小麦粉 パン粉 ソイレブール 砂糖 じゃがいも 粉糖	鶏もも肉 豆乳 チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 パプリカ赤 ブロッコリー キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん グレープフルーツ（ルビー） いちご	581kcal	18.4g	2.4g
12	26	木	牛乳 クラッカー	けんちんうどん（26日:年越しうどん） さつまいもの天ぷら かぶの塩昆布和え パナナ	牛乳 おかかチーズおにぎり	うどん ごま油 さつまいも 小麦粉 油 米	鶏もも肉 油揚げ 塩昆布 牛乳 かつお節 チーズ	大根 にんじん ごぼう ねぎ かぶ きゅうり パナナ	573kcal	18.5g	2.4g
13	27	金	牛乳 のりものビスケット	麦ごはん ほっけの塩焼き ひじき煮 みそ汁（豆腐） みかん	牛乳 なかよしサンド（ブルーベリー）	米 押麦 油 砂糖 食パン バター	ホッケ ひじき さつま揚げ 大豆水煮 豆腐 味噌 牛乳	にんじん れんこん さやいんげん みかん ブルーベリージャム	504kcal	22.7g	2.3g
14	28	土	牛乳 せんべい	親子丼 キャベツのゆかり和え みそ汁（じゃがいも） オレンジ	牛乳 ビスケット ぶどうゼリー	米 砂糖 じゃがいも ビスケット	鶏もも肉 たまご 味噌 牛乳	玉葱 グリンピース キャベツ にんじん オレンジ ぶどうゼリー	591kcal	22.8g	2.5g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・みかん・いちご・グレープフルーツ（ルビー）を予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）

※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。