



献立表 幼児食

2024年 12月

ちいさなね保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (朝おやつ@昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2 16 月	はいご飯 大根の豚そぼろ味噌煮 小松菜のナムル 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎スコーン ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、こまつな、にんじん、干しひじき、たまねぎ	はいが精米、炒め油、かたくり粉、いりこま、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター、三温糖	かつお・昆布だし、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、豆みそ、サクッとコーンクッキー、パーキングパウダー、並塩	エネルギー 474kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.7g 炭水化物 68.4g 塩分 1.5g
3 17 火	白飯 めかじきのカレー照り焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁(南瓜・油揚げ)	○せんべい ○牛乳 ◎焼き芋 ◎牛乳	めかじき、油揚げ、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、日本かぼちゃ	うるち米、三温糖、さつまいも	カレー粉、こいくちしょうゆ、本みりん、ゆかり、かつお・昆布だし、豆みそ、野菜せんべい	エネルギー 433kcal たんぱく質 18.5g 脂質 10.9g 炭水化物 71.2g 塩分 1.1g
4 18 水	白飯 鶏肉の味噌焼き ひじきと小松菜の白和え 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎じゅーしー ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、豚ばら肉、しょうゆ	干しひじき、こまつな、にんじん、たまねぎ、刻み昆布	うるち米、すりごま、三温糖、じゃがいも、ノンフライミレー	豆みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、かつお・昆布だし、清酒、並塩	エネルギー 524kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.9g 炭水化物 71.2g 塩分 1.6g
5 19 木	麻婆丼 野菜の中華和え みかん	○おこめリング ○牛乳 ◎豆乳蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、豆乳	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、しょうが、こまつな、りよくとうもろ、みかん	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、薄力粉、なたね油	豆みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、Ca鉄入りおこめリング、パーキングパウダー	エネルギー 508kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.8g 炭水化物 74.6g 塩分 1.1g
6 20 金	白飯 カレーの西京焼き 肉南瓜 味噌汁(大根・油揚げ)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎芋蒸し羊羹 ◎牛乳	かれい、豚ばら肉、油揚げ、牛乳、こしあん	日本かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん	うるち米、三温糖、薄力粉、くす粉、さつまいも	米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、豆みそ、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま	エネルギー 511kcal たんぱく質 25.9g 脂質 12.6g 炭水化物 78.6g 塩分 1.5g
7 21 土	焼うどん 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ) バナナ	○せんべい ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎おこめリング	豚ばら肉、牛乳、鉄分ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ	うどん、なたね油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、野菜せんべい、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 453kcal たんぱく質 13.7g 脂質 14.9g 炭水化物 69.2g 塩分 1.5g
9 23 月	はいご飯 焼き肉 キャベツのゆかり和え 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎鮭と胡麻のおにぎり ◎牛乳	豚ロース、木綿豆腐、牛乳、ぎんざけ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり	はいが精米、うるち米、いりこま	こいくちしょうゆ、清酒、ゆかり、かつお・昆布だし、豆みそ、サクッとコーンクッキー、並塩	エネルギー 508kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.2g 炭水化物 69.9g 塩分 1.4g
10 24 火	白飯 松風焼き 磯香和え 味噌汁(南瓜・油揚げ)	○おこめリング ○牛乳 ◎マカロニ黄な粉 ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、きな粉	たまねぎ、あおのり、キャベツ、こまつな、にんじん、刻みのり、日本かぼちゃ	うるち米、米粉、マカロニ、三温糖	豆みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、並塩、かつお・昆布だし、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 544kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.3g 炭水化物 80.6g 塩分 1.3g
11 水	白飯 チキン味噌カツ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎小倉サンド ◎牛乳	鶏もも肉、削り節、木綿豆腐、牛乳、ゆで小豆缶	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、たまねぎ	うるち米、薄力粉、パン粉、なたね油、三温糖、いりこま、ノンフライミレー、食パン	並塩、豆みそ、清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし	エネルギー 557kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.9g 炭水化物 80.9g 塩分 1.7g
12 26 木	白飯 豚肉と野菜のソース炒め さつまいもの甘煮 味噌汁(大根・油揚げ)	○おこめリング ○牛乳 ◎そぼろおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、かつお節、油揚げ、牛乳、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん	うるち米、炒め油、さつまいも、三温糖	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 557kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.8g 炭水化物 89.8g 塩分 1.2g
13 27 金	白飯 鮭の照り焼き 野菜の胡麻和え 味噌汁(豆腐・えのき)	○きらきらコーン ○牛乳 ◎スイートポテト ◎牛乳	ぎんざけ、木綿豆腐、牛乳、豆乳	ほうれんそう、にんじん、ブラックマツペもやし、えのきたけ	うるち米、三温糖、いりこま、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りきらきらコーンのおほしさま	エネルギー 445kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.4g 炭水化物 69.4g 塩分 1.2g
14 28 土	スパゲッティーナポリタン 野菜スープ みかん缶詰	○せんべい ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎せんべい	ツナ缶、牛乳、鉄分ヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、みかん缶	マカロニ、なたね油、じゃがいも	トマトケチャップ、中濃ソース、並塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、野菜せんべい	エネルギー 500kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.3g 炭水化物 82.4g 塩分 1.4g
25 水	ホークカレー キャベツとみかんのサラダ	○ノンフライミレー ○牛乳 ◎クリスマスクッキー ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、りんご、にんにく、新しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん缶	うるち米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖、ノンフライミレー、薄力粉、粉糖、食塩不使用バター	トマトケチャップ、中濃ソース、はちみつ、並塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、カレー粉、米酢	エネルギー 553kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.8g 炭水化物 85.5g 塩分 1.2g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です
※都合により献立や材料を変更する場合があります