

令和6年度 12月

認定こども園 尾上保育園

日(曜)	献立名・行事等	未満児追加分	おやつ(午後)	主な材料	栄養価				
					熱量	蛋白質	脂質	塩分	
					以上児(主食分は含まない)				
					未満児(午前おやつ・追加分含む)				
2日(月)	竹輪のソウルフード、豆腐汁、小松菜汁和え、パン缶		ご飯 トマト	牛乳 塩マヨネーズ	竹輪、玉ねぎ、人参、干しシイタケ、鶏むね肉、ピーマン、豆腐、小松菜、ツタ、トマト 他	399	13.2	20.5	1.8
3日(火)	鶏肉の照り焼き、チゲソウルフードの野菜スープ、春雨サラダ、おにぎり	松竹梅組	ご飯 ごま昆布	牛乳 ショコラパン	鶏むね肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、チゲソウルフード、春雨、トマト、キャリ、食パン、梅シロップ 他	428	21.3	16.8	1.7
4日(水)	マカロニサラダ、白菜と人参のスープ、ブロッコリー、トマト、パン		ご飯 人参味噌	牛乳 きな粉蒸しパン	マカロニ、人参、ピーマン、ピー、マッシュルーム、ツタ、ホトケキヌ、スチミア、豆腐、米粉 他	539	19.7	21.8	2.4
5日(木)	鯖の西京焼き、豆味噌汁、七ツキ煮、りんご		ご飯 玉子焼き	牛乳 ふんわりホットケーキ	鯖、豆腐、豚むね肉、ピー、人参、生揚げ、竹輪、鶏むね肉、大豆、ホトケキヌ、卵 他	380	24.6	13.8	1.4
6日(金)	納豆和え、三平汁、豆腐ナゲット、ヨーグルト		ご飯 ポールウィンナー	牛乳 キャロットマフィン	納豆、竹輪、鮭、ジャガイモ、鶏むね肉、鶏むね肉、豆腐、ホトケキヌ、バター、卵 他	505	27.4	21.2	1.5
7日(土)	☆デザートカレー、ごぼうサラダ、シフォン		ご飯 スライスイグ	ご飯 カナッパ	ジャガイモ、玉ねぎ、人参、デザート、カレー、クラッカー、桃、パン 他	499	14.7	25.6	2.1
9日(月)	親子煮、人参汁、スチミアの炒め煮、りんご		ご飯 里芋煮	牛乳 小松菜マフィン	鶏むね肉、人参、玉ねぎ、麩、干しシイタケ、卵、豆腐、スチミア、ホトケキヌ、バター 他	505	21.8	22.8	2.8
10日(火)	ポークカレー、キャベツスープ、竹輪パン、おにぎり		ご飯 竹輪型人参	牛乳 ドーナツ	人参、玉ねぎ、ジャガイモ、大豆、マッシュルーム、キャベツ、ピーマン、竹輪、ごま、ホトケキヌ 他	570	15.2	25.1	2.3
11日(水)	おでん、トマトのソウルフード和え、手作りふりかけ、パン		ご飯 豆腐の忍者揚げ	牛乳 豆乳蒸しパン	大根、人参、トマト、かまぼこ、わかめ、シラス、ごま、ホトケキヌ、ごま、卵、生クリーム 他	417	16.8	16.8	2.2
12日(木)	鯖の味噌煮、田舎汁、人参サラダ、ヨーグルト		ご飯 ポールウィンナー	牛乳 マシュマロサンド	鯖、人参、ごぼう、鶏むね肉、豆腐、南瓜、キャベツ、卵、クラッカー、マシュマロ 他	431	23.3	19.0	1.3
13日(金)	ごま風味唐揚げ、たまごスープ、スパゲティサラダ、りんご		ご飯 トマト	牛乳 ふかし芋	鶏むね肉、卵、ごま、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、スパゲティ、キャリ、コーン、ナム、サツマイモ 他	461	22.1	16.4	1.3
14日(土)	きつねうどん、厚焼き玉子、おにぎり	桃、すみれ、桜、梅組お遊戯会	シラスご飯	牛乳 ルーチェ	うどん、玉ねぎ、人参、干しシイタケ、油揚げ、キャベツ、鶏むね肉、卵、ルーチェ素 他	382	15.6	15.1	2.4
16日(月)	ササの蒲焼き、大根汁、トマトの酢の物、パン		ご飯 薩摩芋の甘煮	牛乳 アップルパイ	ササ、大根、人参、わかめ、トマト、ササミ、パン、卵、バター 他	428	18.1	23.5	1.3
17日(火)	鶏肉と大根煮、高野豆腐汁、小松菜スープ和え、りんご		ご飯 鮭ルーク	牛乳 ザクザククッキー	大根、生揚げ、鶏むね肉、高野豆腐、玉ねぎ、シラス、小松菜、ホトケキ、バター 他	396	19.3	18.0	1.3
18日(水)	トマト麻婆豆腐、芋汁、シフォンパン、おにぎり		ご飯 焼売	牛乳 ピンクトースト	豆腐、豚むね肉、トマト缶詰、ジャガイモ、玉ねぎ、人参、トマト、食パン、ピー、チーズ 他	466	23.0	21.8	2.4
19日(木)	肉じゃが、ナ豆汁、竹輪のチーズ磯部揚げ、りんご		ご飯 小女子佃煮	牛乳 ツナパン	人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、ジャガイモ、竹輪、チーズ、ホトケキヌ、卵、ツタ、他	461	19.3	17.7	2.3
20日(金)	ホククの照り焼き、けの汁、切干大根煮、ヨーグルト		ご飯 玉子味噌	牛乳 スイートト	ホクク、油揚げ、高野豆腐、ワビ、わかめ、大豆、サツマイモ、卵、スチミア、バター 他	438	22.0	12.6	1.6
21日(土)	~冬至~ 三色丼、セブイ汁、南瓜の甘煮、おにぎり	松、竹組お遊戯会	ご飯 ポールウィンナー	牛乳 チーズ蒸しパン	高野豆腐、鶏むね肉、米ゆが、鶏むね肉、ホトケキヌ、チーズ、スチミア 他	414	21.0	11.0	2.0
23日(月)	納豆、豚汁、鯖缶とごぼうのキッシュ、ヨーグルト		ご飯 トマト	牛乳 誕生ケーキ	納豆、人参、トマト、豆腐、鶏むね肉、キャベツ、糸こんにゃく、鯖缶詰、卵、生クリーム 他	606	28.8	22.4	1.5
24日(火)	キーマカレー、ポテトサラダ、野菜ジュース	松、竹、梅組	ご飯 スライスイグ	牛乳 お好み焼き	豚むね肉、玉ねぎ、ジャガイモ、キャリ、コーン、お好み焼き粉、ピー、焼豚、スチミア 他	417	20.2	17.2	1.3
25日(水)	ハンバーグ、☆コーンポタージュ、野菜サラダ、おにぎり	松組	パン スティックチーズ	牛乳 カップケーキ	合挽肉、パン粉、パン、マーガリン、バター、コーンクリーム、スチミア、ホトケキヌ、卵 他	676	27.6	33.5	2.2
26日(木)	~お餅つき~ お雑煮、南瓜の天ぷら、おにぎり		ご飯 ごま昆布	牛乳 お菓子	胚米、大根、人参、干しシイタケ、鶏むね肉、三つ葉、かまぼこ、油揚げ、南瓜 他	446	15.0	13.7	0.8
27日(金)	豚肉の生姜焼き、シフォン汁、セブイ汁、おにぎり		ご飯 金時豆の甘煮	牛乳 大学芋	豚肉、玉ねぎ、トマト、豆腐、シフォン汁、キャベツ、人参、トマト、サツマイモ、シフォン汁 他	426	17.4	17.4	0.9
28日(土)	素麺のソウルフード、ミソ汁、長内さんちのりんごジュース		青菜ご飯	牛乳 南瓜餅	素麺、豚むね肉、わかめ、油揚げ、カボチャ、ネギ、ブロッコリー、かまぼこ、卵、南瓜 他	484	16.0	15.6	2.7

☆印:楽しい給食にしよう事を目的に、型抜きの人参を数十個入れます。誰に入っているのかはお楽しみになります。