



亀有りりおっこ保育園 12月 給食献立表



令和6年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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 曜	鮭の炊き込みご飯 みそ汁(小松菜) キャベツのゆかりあえ みかん	米、小麦粉、マーガリン、砂糖	牛乳、さけ、クリーム、卵、油揚げ、米みそ	みかん、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、いんげん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブラウニー	エネルギー 658 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 29.9 g カルシウム 303 mg	
03 火 曜	スパゲティナポリタン コンソメスープ ★ラッキーDAY ささ身サラダ チーズ(棒)	米、マヨネーズ、砂糖、すりごま、油	牛乳、鶏ささ身、ウインナー、鶏ひき肉、チーズ、卵、バター、粉チーズ	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、キャベツ、はくさい、コーン缶、マッシュルーム缶、ピーマン、ねぎ、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 532 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 255 mg	
04 水 曜	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 高野豆腐の卵とじ 小松菜ともやしのあえ物	さつまいも、米、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、卵、凍り豆腐、米みそ	キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、生わかめ、干しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 やきいも	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.3 g カルシウム 330 mg	
05 木 曜	ロールパン コンソメスープ タンドリーチキン キャベツのツナサラダ	ロールパン、マヨネーズ	鶏もも肉、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)	りんご濃縮果汁、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、あさつき	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 367 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.9 g カルシウム 84 mg	
06 金 曜	ご飯 すまし汁(麩・ほうれん草) さばのカレー風味焼き 切干大根の煮物	米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、焼ふ	牛乳、さば、ウインナー、さつま揚げ	りんご、ほうれん草、にんじん、切り干しだいごん、ねぎ、しいたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 アメリカンドッグ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.7 g カルシウム 226 mg	
07 土 曜	わかめうどん 麦茶 カレー風味ソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、油	牛乳、かまぼこ、油揚げ、ベーコン	バナナ、キャベツ、ほうれん草、生わかめ、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 361 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 203 mg	
09 月 曜	三色どんぶり みそ汁(なめこ) 大根と鶏肉の煮物 バナナ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、無塩バター、米みそ、めんづ	キウイフルーツ、だいごん、ほうれん草、にんじん、なめこ、ねぎ、いんげん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 カップケーキ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 27.5 g カルシウム 238 mg	
10 火 曜	クロワッサン たまごスープ 鶏肉のトマト煮 キャベツの胡麻マヨネーズあえ	クロワッサン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ちくわ、調製豆乳、ゼラチン	オレンジ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、生わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー(イチゴソース) クラッカー	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 29.4 g カルシウム 182 mg	
11 水 曜	ご飯 すまし汁(大根・えのき) さけのちゃんちゃん焼き 小松菜のおかかあえ	米、砂糖、粉糖	牛乳、さけ、こしあん(生)、かにかまぼこ、白みそ、かつお節、バター	りんご、こまつな、キャベツ、アルファルファもやし、たまねぎ、だいごん、にんじん、しめじ、えのきたけ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 269 mg	
12 木 曜	ちゃんぽんうどん 麦茶 ブロッコリーときのこのサラダ チーズ(棒)	ゆでうどん、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、チーズ、卵、ベーコン	みかん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、もやし、えのきたけ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 288 mg	
13 金 曜	ご飯 みそ汁(大根・あげ) 豚肉のしょうが焼き 青菜と豆腐の和え物	米、食パン、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ、コンデンスミルク、きな粉	キウイフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、だいごん、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 245 mg	
16 月 曜	タコライス きのこのスープ スパゲティサラダ オレンジ	米、小麦粉、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、とろけるチーズ、バター	オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、レタス、トマト、しめじ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 りんご蒸しパン	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.9 g カルシウム 263 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
17 火 曜	ご飯 みそ汁(あげ・玉ねぎ) 鶏肉の塩麹焼き さつまいものサラダ	米、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、ハム、米みそ	みかん、たまねぎ、きゅうり、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 222 mg	
18 水 曜	食パン オニオンスープ 白身魚のフライ チーズのサラダ	焼きそばめん、食パン、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、かれい、豚肉(もも)、ハム、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、こまつな、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩焼きそば	エネルギー 505 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 254 mg	
19 木 曜	ご飯 みそ汁(小松菜・たまねぎ) 肉団子の甘酢あん カリカリペーコンサラダ	米、ホットケーキ粉、油、メープルシロップ、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵、ベーコン、米みそ	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、トマト	牛乳100 お菓子 ジョア(ストロベリー) ホットケーキ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.7 g カルシウム 353 mg	
20 金 曜	もやしあんかけラーメン 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ チーズ(棒)	生中華めん、米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、チーズ、とろけるチーズ	パイナップル、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 焼きおにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 351 mg	
21 土 曜	きのこスパゲティ コンソメスープ コールスローサラダ 果物	スパゲティ、砂糖、油	牛乳、ベーコン、ハム、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、あさつき、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 393 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 10.7 g カルシウム 178 mg	
23 月 曜	親子丼 すまし汁(白菜・みつば) ほうれん草のゴマ味噌あえ グレープフルーツ	米、ごま、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、木綿豆腐、米みそ	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、生わかめ、糸みつば、焼きのり	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 10.4 g カルシウム 214 mg	
24 火 曜	カレーピラフ サンドイッチ 鶏の唐揚げ コーンスープ	フライドポテト、米、食パン、油、片栗粉、マーガリン、ソフトタイプ	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ホイップクリーム、ウインナー、スライスチーズ、クリーム、ハム、バター	ブロッコリー、パン缶、みかん缶、バナナ、クリームコーン缶、いちご、たまねぎ、ミニトマト、キウイフルーツ、コーン缶、にんじん、しょうが、にんにく、パセリ、レタス	牛乳100 お菓子 牛乳130 クリスマスケーキ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 33.8 g カルシウム 259 mg	
25 水 曜	のり佃煮ご飯 豚汁(じゃが芋) さわらのごま照り焼き ほうれん草の納豆あえ	米、食パン、じゃがいも、押麦、グラニュー糖、マーガリン、ごま、ごま油	牛乳、さわら、挽きわり納豆、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、油揚げ、米みそ	バナナ、ほうれん草、もやし、だいごん、にんじん、板こんにやく、のり佃煮、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 629 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 251 mg	
26 木 曜	ご飯 みそ汁(なめこ・豆腐) 煮込みハンバーグ 大根とツナのあえ物	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、米みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、だいごん、キャベツ、なめこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.9 g カルシウム 223 mg	
27 金 曜	年越しカレーうどん 麦茶 小松菜とベーコンのドレッシングあえ チーズ(棒)	ゆでうどん、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ベーコン	みかん、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.6 g カルシウム 295 mg	
28 土 曜	ベーコンピラフ ハムと白菜のスープ 大根とツナのあえ物 果物	米、マヨネーズ	牛乳、ベーコン、ハム、ツナ油漬缶、バター	パン缶、はくさい、だいごん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 500 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 230 mg	



※天候などによりメニューを変更することがあります。
 ※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。
 ※栄養価は幼児量の数値になります。



亀有りりおっこ保育園 12月 中期食・後期食献立表



令和6年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
午前食	おかゆ キャベツと人参のスープ 小松菜と白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ キャベツと豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ キャベツのそぼろ煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりのスープ 白菜と白身魚煮 果物	おかゆ 人参とほうれん草のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ じゃが芋のそぼろ煮 果物
午後食	小松菜ときゅうりのうどん 人参のそぼろ煮 果物	きゅうりと人参のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	キャベツとわかめのおじや 小松菜と豆腐煮 果物	パン(パン粥) 白菜と人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	玉ねぎとほうれん草のうどん 人参と白身魚煮 果物	ねぎとわかめのうどん 人参と豆腐煮 果物
	9	10	11	12	13	14
午前食	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 大根と白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ じゃが芋と豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜とキャベツのスープ 大根のそぼろ煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ ほうれん草と豆腐煮 果物	発表会
午後食	大根とねぎのうどん 人参のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ キャベツと白身魚煮 果物	小松菜ともやしのおじや キャベツと豆腐煮 果物	キャベツと人参のうどん ブロッコリーのそぼろ煮 果物	ねぎとわかめのうどん 人参と白身魚煮 果物	
	16	17	18	19	20	21
午前食	おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ さつまいもと玉ねぎのみそ汁 きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参ともやしのスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツと豆腐煮 果物
午後食	キャベツときゅうりのスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	玉ねぎとそぼろのうどん さつまいもの甘煮 果物	パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物	玉ねぎと人参のうどん きゅうりと豆腐煮 果物	ブロッコリーともやしのおじや 人参のそぼろ煮 果物	キャベツと人参のうどん きゅうりと白身魚煮 果物
	23	24	25	26	27	28
午前食	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 白菜のそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ブロッコリーと白身魚煮 果物	おかゆ 大根とじゃが芋のスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ 大根のそぼろ煮(味噌) 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 小松菜のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白菜と豆腐煮 果物
午後食	白菜とわかめのうどん 人参と豆腐煮 果物	ブロッコリーと人参のうどん 玉ねぎのそぼろ煮 果物	人参ともやしのおじや 大根と白身魚煮 果物	キャベツと玉ねぎのうどん 人参と豆腐煮 果物	小松菜と人参のうどん 人参と白身魚煮 果物	白菜と玉ねぎのうどん 玉ねぎのそぼろ煮 果物
午前食						
午後食						