

12月の献立表

令和6年

かもめ幼稚園

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
2	月	そぼろ丼 大根のゆかり和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 いんげん 人参 大根 きゅうり ハム 大根菜 えのき オレンジ	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 いそべマカロニ
3	火	ご飯 タラのみぞれ煮 炒り豆腐 味噌汁	米 タラ 豆腐 ひじき 人参 ほうれん草 白菜 油揚げ	お茶 ハッピーターン	牛乳 きなこ揚げパン
4	水	チキンカレー(麦ごはん) 切り干し大根のごまサラダ ビルクル	米 押し麦 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 小松菜 人参 ビルクル	お茶 バリバリパンブキン	牛乳 フルーツヨーグルト
5	木	ご飯 鶏肉の味噌デミソース かぶのマリネ 味噌汁	米 鶏肉 かぼちゃ かぶ キャベツ 人参 大根 長ネギ	お茶 マンナビスケット	牛乳 みかんミルクかん
6	金	あんかけ焼きそば かぼちゃの甘煮 わかめスープ パナナ	中華麺 豚肉 かまぼこ 白菜 もやし 人参 ピーマン かぼちゃ わかめ 玉ねぎ パナナ	お茶 アンパン煎餅	牛乳 おかかおにぎり
9	月	ご飯 豚肉のソース炒め マカロニサラダ 味噌汁	米 豚肉 玉ねぎ ピーマン マカロニ キャベツ 人参 コーン お麩 小松菜	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 蒸しパン
10	火	にゅうめん 筑前煮 みかん	そうめん 油揚げ しいたけ かまぼこ 長ネギ 鶏肉 大根 ごぼう 人参 みかん	お茶 ビスコ	牛乳 わかめおにぎり
11	水	ポークカレー(麦ごはん) ツナサラダ フルーツヨーグルト	米 押し麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ツナ キャベツ きゅうり コーン りんご みかん缶 ヨーグルト	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 コーンフレーククランチ 乳幼児 ジャムサンド
12	木	わかめご飯 厚焼き玉子 切干大根の煮物 すいとん	米 わかめ 厚焼き玉子 油揚げ 切干大根 人参 すいとん 鶏肉 しいたけ 人参 ごぼう	お茶 アンパン煎餅	牛乳 お野菜パンケーキ
13	金	ツナコーンピラフ ほうれん草のソテー 野菜スープ	米 ツナ コーン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 豚肉 キャベツ じゃがいも なす 人参	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 ぶどうゼリー・せんべい
14	土	ご飯 照り焼きチキン さつま揚げと大根塩きんぴら 味噌汁	米 鶏肉 さつま揚げ 大根 人参 ニラ さつまいも	お茶 ハッピーターン	牛乳 バームクーヘン
16	月	納豆ピビンバ シュウマイ わかめスープ りんご	米 納豆 豚ひき肉 チンゲン菜 大根 人参 しゅうまい わかめ 白菜 りんご	お茶 バリバリパンブキン	牛乳 キャラメルお麩ラスク
17	火	ご飯 鶏の生姜焼き ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー ちくわ もやし えのき 万能ねぎ	お茶 マンナビスケット	牛乳 さつまいもきなこ
18	水	オムライス ポテトサラダ コンソメスープ フルーツライフル(ケーキ)	ご飯 卵 玉ねぎ 人参 鶏肉 じゃがいも キャベツ チーズ 玉ねぎ コーン 小松菜 フルーツライフル	お茶 アンパン煎餅	牛乳 オレンジゼリー・ウエハース
19	木	ご飯 豚しぐれ煮 大根でんがく すまし汁	米 豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 豆腐 わかめ ねぎ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 ジャムサンド
20	金	ほうとう風うどん ちくわと冬瓜の煮物 パナナ	うどん 豚肉 かぼちゃ 白菜 しめじ 小松菜 長ネギ 冬瓜 ちくわ きぬさや パナナ	お茶 ビスコ	牛乳 焼きおにぎり
21	土	ご飯 厚揚げの甘酢炒め 春雨サラダ 味噌汁	米 厚揚げ 玉ねぎ コーン ブロッコリー 春雨 かまぼこ きゅうり 人参 油揚げ キャベツ	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 クリームコンフェ
23	月	ご飯 ホッケの塩焼き 高野とひじきの煮物 味噌汁	米 ホッケ 高野豆腐 大根 人参 ひじき えのき いんげん	お茶 アンパン煎餅	牛乳 フライドポテト
24	火	ミートスパゲティ ハムサラダ ころころ野菜スープ みかん缶	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ハム キャベツ きゅうり 人参 じゃがいも 人参 グリンピース みかん缶	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 揚げ玉おにぎり
25	水	ビーフカレー(麦ごはん) ブロッコリーサラダ ビルクル	米 押し麦 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン パプリカ ビルクル	お茶 ハッピーターン	牛乳 ドームケーキ
26	木	ご飯 麻婆豆腐 餃子 かぶのスープ	米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 餃子 かぶ 玉ねぎ	お茶 バリバリパンブキン	牛乳 お好み焼き
27	金	ご飯 すき焼き風 かぼちゃのマヨ和え 味噌汁 みかん	米 豚肉 豆腐 白菜 しいたけ 白滝 かぼちゃ 人参 コーン グリンピース わかめ 長ネギ みかん	お茶 マンナビスケット	牛乳 プリン
28	土	ご飯 鶏肉ののり塩バター焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉 ほうれん草 ツナ もやし 人参 玉ねぎ おつゆふ	お茶 アンパン煎餅	牛乳 カステラ

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです
◎午後のおやつは全員のおやつです

	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	514kcal
たんぱく質	20g	19.4g
脂質	15g	15.3g
食塩相当量	1.5g	1.6g

- 5日は彩りメニュー:鶏肉の味噌デミソースです。
- 10日は奈良県の郷土料理『にゅうめん』です。
- 18日はお誕生日会 フルーツライフルを作ります。
- 20日は冬至のため、かぼちゃを使った山梨県の郷土料理『ほうとう風うどん』です。

この献立は食材の都合により変更になる場合があります
シダックスフードサービス(株)