



# 令和6年 12月献立表 そが中央保育園



日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2月	ご飯 鮭の塩麹焼き たたきごぼう ブロッコリー 豆乳味噌汁 乳) パイン 幼) バナナ	牛乳 ピラフ	精白米/塩こうじ/ごま/調合油	牛乳/鮭/調製豆乳/米みそ	ごぼう/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/ぶなしめじ/たまねぎ/パイン/バナナ/コーン缶/グリーンピース
3火	ご飯 豚肉と蓮根のケチャ味噌炒め キャベツサラダ すまし汁 みかん	牛乳 ミルクラスク	精白米/調合油/上白糖/食パン	牛乳/豚こま肉/米みそ/木綿豆腐/加糖練乳	れんこん/にんじん/ぶなしめじ/いんげん/キャベツ/きゅうり/こまつな/みかん
4水	焼きそば カリフラワーとツナのサラダ チーズ すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 おかかおにぎり 幼) いりこ	焼きそばめん/調合油/ごま油/上白糖/精白米	牛乳/豚こま肉/ツナ/スティックチーズ/かつお節	キャベツ/りよくとうもやし/にんじん/あおのり/カリフラワー/コーン缶/根深ねぎ/えのきたけ/グレープフルーツ
5木	ご飯 きれいの南蛮漬け ひじきの煮つけ 味噌汁 りんご	牛乳 いちごジャム蒸しパン	精白米/調合油/上白糖/蒸しパンミックス	牛乳/まがれい/油揚げ/あさり缶/米みそ/調製豆乳	にんじん/たまねぎ/青ピーマン/干ひじき/いんげん/はくさい/りんご/いちごジャム
6金	ご飯 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁 野菜ジュース	牛乳プリン せんべい	精白米/薄力粉/片栗粉/調合油/じゃがいも/せんべい	牛乳/鶏もも肉/ツナ/米みそ/牛乳プリン	しょうが/キャベツ/きゅうり/にんじん/コーン缶/乾燥わかめ/野菜ジュース
9月	ご飯 旨煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁 パイン	牛乳 チュモツパ	精白米/しらたき/調合油/三温糖/ごま/マヨネーズ(エッグゲア)/ごま油	牛乳/豚こま肉/凍り豆腐/米みそ/ツナ	ごぼう/にんじん/たまねぎ/生しいたけ/グリーンピース/キャベツ/りよくとうもやし/しそ/なす/こまつな/パイン缶/切干しだいこん/刻みのり
10火	ご飯 めかじきのトマトソース マセドアンサラダ 洋風スープ みかん	牛乳 パンブキンパイ	精白米/調合油/上白糖/じゃがいも/マヨネーズ(エッグゲア)/ぎょうざの皮	牛乳/めかじき/プロセスチーズ	にんじん/たまねぎ/青ピーマン/コーン缶/きゅうり/キャベツ/ぶなしめじ/みかん/かぼちゃ
11水	ご飯 炒めビーフン 鶏レバーの風味焼き 味噌汁 りんご	牛乳 コーンマヨトースト	精白米/ビーフン/調合油/ごま油/三温糖/ごま/さつまいも/食パン/マヨネーズ(エッグゲア)	牛乳/豚こま肉/鶏レバー/米みそ	にんじん/たまねぎ/エリンギ/青ピーマン/しょうが/にんにく/根深ねぎ/りんご/コーン缶
12木	豆腐ブレッド 豆乳グラタン ブロッコリーとパプリカのサラダ ベーコンスープ みかん	牛乳 おいなりさん	豆腐ブレッド/マカロニ/調合油/米粉/上白糖/ごま油/精白米/三温糖/ごま	牛乳/鶏ももこま切れ肉/調製豆乳/豆乳ホイップ/豆乳チーズ/豚ベーコン/油揚げ	たまねぎ/にんじん/ぶなしめじ/コーン缶/クリームコーン缶/ブロッコリー/赤ピーマン/パセリ/みかん
13金	ご飯 チンジャオロース 中華きゅうり 中華風スープ 乳) パイン 幼) バナナ	ジョア ビスケット	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま油/ソフトビスケット	牛乳/豚こま肉/米みそ/ジョア	しょうが/にんにく/青ピーマン/にんじん/生しいたけ/たけのこ/きゅうり/コーン缶/りよくとうもやし/乾燥わかめ/パイン缶/バナナ
16月	ご飯 きれいの煮付け ウインナーと野菜の炒め物 味噌汁 パイン	牛乳 しらすご飯	精白米/上白糖/調合油/ごま	牛乳/まがれい/豚ウインナーソーセージ/油揚げ/米みそ/しらす干し	しょうが/キャベツ/たまねぎ/にんじん/だいこん/パイン缶
17火	ご飯 変わりローストチキン じゃがいもカレー炒め 味噌汁 りんご	牛乳 いちごクリームパン	精白米/調合油/じゃがいも/ロールパン	牛乳/鶏もも肉/米みそ/ホイップクリーム	たまねぎ/にんにく/しょうが/カリフラワー/はくさい/にんじん/りんご/いちご
18水	肉うどん 和風サラダ チーズ 乳) パイン 幼) バナナ	牛乳 チキンライス	うどん/調合油/上白糖/精白米	牛乳/豚こま肉/ステーキチーズ/鶏ももこま切れ肉	にんじん/生しいたけ/納豆/はくさい/根深ねぎ/キャベツ/りよくとうもやし/きゅうり/乾燥わかめ/パイン缶/バナナ/たまねぎ/グリーンピース
19木	ご飯 たらのかレー揚げ ひじきのナムル 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 さつまいも蒸しパン 幼) いりこ	精白米/薄力粉/調合油/ごま/三温糖/ごま油/蒸しパンミックス/さつまいも	牛乳/まだら/卵/木綿豆腐/米みそ/調製豆乳	干ひじき/きゅうり/にんじん/りよくとうもやし/根深ねぎ/野菜ジュース
20金	ご飯 鶏天根 かぼちゃの甘煮 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ツナチャーハン	精白米/調合油/上白糖/三温糖/白玉麩/ごま油	牛乳/鶏ももこま切れ肉/米みそ/ツナ	だいこん/にんじん/いんげん/かぼちゃ/納豆/グレープフルーツ/根深ねぎ/こまつな
23月	ご飯 中華風あんかけ卵焼き 春雨の中華炒め 中華風スープ みかん	牛乳 きなこ揚げパン	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/春雨/ごま油/三温糖/コッペパン	牛乳/卵/豚ひき肉/油揚げ/きな粉	にんじん/たけのこ/根深ねぎ/生しいたけ/グリーンピース/エリンギ/青ピーマン/にら/たまねぎ/みかん
24火	かぼちゃカレーライス 切干大根のサラダ パイン	牛乳 五目ご飯	精白米/調合油/上白糖/ごま油/ごま	牛乳/豚こま肉/調製豆乳/鶏ももこま切れ肉/油揚げ	かぼちゃ/にんじん/たまねぎ/マッシュルーム/コーン缶/クリームコーン缶/切干しだいこん/きゅうり/パイン缶/干しいたけ/グリーンピース
25水	豆腐ブレッド ★ツリーハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリー 豆乳シチュー	★クリスマスケーキ	豆腐ブレッド/マカロニ/マヨネーズ(エッグゲア)/調合油/米粉/薄力粉/三温糖/上白糖	牛乳/鶏ひき肉/豚ひき肉/豚ウインナー/ソーセージ/調製豆乳/豆乳ホイップ	にんにく/しょうが/黄パプリカ/にんじん/きゅうり/コーン缶/ブロッコリー/たまねぎ/かぼちゃ/マッシュルーム/クリームコーン缶/いちご/みかん缶
26木	ご飯 めかじきの胡麻味噌焼き うの花炒り煮 トマト すまし汁 りんご	牛乳 マカロニきな粉	精白米/三温糖/ごま/調合油/マカロニ/上白糖	牛乳/めかじき/米みそ/おから/油揚げ/きな粉	にんじん/ごぼう/根深ねぎ/生しいたけ/トマト/糸みつば/だいこん/りんご
27金	ご飯 豚肉のラタトゥイユ 大豆のサラダ 洋風スープ みかん	ヨーグルト せんべい	精白米/調合油/三温糖/マヨネーズ(エッグゲア)/せんべい	牛乳/豚こま肉/大豆水煮/豚ロースハム/カップヨーグルト	にんにく/ズッキーニ/なす/たまねぎ/黄ピーマン/赤ピーマン/にんじん/きゅうり/キャベツ/こまつな/ぶなしめじ/みかん

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。  
※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。  
※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



＜栄養価＞  
未満児  
以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
503kcal	20.1g	18.1g	241mg	1.5g
595kcal	23.2g	19.9g	223mg	1.7g