

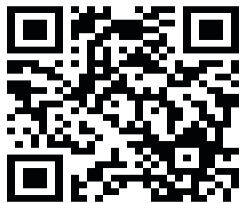
令和6年12月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
2 月	肉うどん れんこんの天ぷら きんぴら デザート	うどん／片栗粉／薄力粉／調合油／オリーブ油／上白糖／ごま油／米	豚肩ロース肉／卵／白味噌／牛乳	長葱／れんこん／ごぼう／人参／みかん	梅しそご飯 牛乳	
3 火	ロールパン タンドリーチキン カニサラダ オニオンスープ デザート	ロールパン／マヨネーズ／オリーブ油／フライドポテト／調合油	鶏もも肉／ヨーグルト／かにフレーク／牛乳	レタス／きゅうり／トマト／玉葱／ぶどうジュース	フライドポテト 牛乳	
4 水	ご飯 かれいの煮付け 豆苗とハムの炒め物 アスパラの煮浸し なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／上白糖／オリーブ油／薄力粉／無塩バター／上白糖	まがれい／ロースハム／卵／木綿豆腐／白味噌／牛乳	生姜／トウモロコシ／アスパラ／なめこ／糸みつば／パイナップル／レモン果汁	レモンケーキ 牛乳	
5 木	わかめごはん 豚肉の塩昆布炒め きゅうりとトマトの和え物 ニラ卵味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ホットケーキミックス／オリーブ油／グラニュー糖	豚肩ロース肉／塩昆布／卵／白味噌／牛乳	キャベツ／きゅうり／トマト／にら／バナナ	さくさくクッキー 牛乳	
6 金	ご飯 鯖の塩焼き 春菊のごま和え キャベツのゆかりあえ あおさのりの味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖	鯖／ツナ缶／あおさ(素干し)／白味噌／牛乳／ゼラチン	春菊／人参／キャベツ／小葱／みかん	ココアプリン ビスケット	
7 土	カレーライス れんこんサラダ ブロッコリーソテー コンソメスープ デザート	米／オリーブ油／マヨネーズ／白すりごま	豚肩ロース肉／白味噌／チキンナゲット／牛乳	玉葱／カレーライスミック ス／れんこん／人参／ブ ロccoli／にんにく／パ セリ／オレンジ	チキンナゲット 牛乳	
9 月	食パン ポークケチャップ煮 ほうれん草ソテー ふわふわスープ デザート	食パン／オリーブ油／マヨネーズ／薄力粉／上白糖	豚肩ロース肉／ダイスチーズ／ベーコン／卵／牛乳	玉葱／マッシュルーム水煮 ／ほうれん草／コーン缶／ コーンクリーム缶／りんご ジュース	ちんすこう 牛乳	
10 火	ご飯 鶏の梅風味焼き 小松菜のたらこ和え 豚汁 デザート、牛乳	米／薄力粉／オリーブ油／上白糖	鶏もも肉／ほぐしたらこ／豚肩ロース肉／白味噌／牛乳／ゼラチン	梅干し／大葉／小松菜／ト マト／大根／人参／長葱／ ごぼう／パイナップル／ みかん缶／温州蜜柑缶詰(液 汁)	みかんゼリー	
11 水	麦ご飯 さんまのかば焼き 鶏とれんこんのごま味噌炒 付け合わせかぼちゃ 潮汁 デザート、牛乳	米／押麦／片栗粉／薄力粉／調合油／上白糖／白すりごま／ごま油／上白糖／小町麩	さんま／鶏もも肉／白味噌／なると巻き／牛乳／サラダ竹輪／はんぺん	れんこん／かぼちゃ／糸み つば／バナナ／大根	おでん 牛乳	
12 木	ミートソーススパゲッティ ささみのピカタ 野菜サラダ 卵スープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／薄力粉／米	豚ひき肉／鶏ささ身／卵／粉チーズ／十勝飲むヨーグルト	玉葱／カットトマト缶／ きゅうり／黄パプリカ／レ タス／パセリ	ちりめん菜ごはん ほうじ茶	
13 金	ご飯 カレーの甘酢餡 冷やしきゅうりの漬物 付け合わせ揚げビーフン 名取汁 デザート	米／片栗粉／調合油／ビーフン／薄力粉／無塩バター／上白糖	まがれい／鶏もも肉／卵／牛乳	玉葱／人参／きゅうり／大 根／小松菜／パイナップ ル	マドレーヌ 牛乳	
14 土	五目うどん 竹輪の甘辛煮 れんこんと人参のきんぴら デザート	うどん／上白糖／ごま油／白すりごま／米	鶏もも肉／なると巻き／サラダ竹輪／ベーコン／牛乳	長葱／干し椎茸／ほうれん 草／れんこん／人参／バナ ナ／たけのこ水煮	たけのこベーコンの混ぜご飯 牛乳	
16 月	のりたまふりかけご飯 塩から揚げ ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁 デザート	米／薄力粉／調合油／マヨネーズ／上白糖／食パン	鶏もも肉／花ガツオ／生わかめ／牛乳／しらす干し	ほうれん草／レタス／オレ ンジ	しらすマヨトースト 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		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		午前
17 火	ロールパン ハンバーグ 海藻サラダ ジュリアンスープ デザート	ロールパン／パン粉／ マヨネーズ／ごま油／ 白いりごま／米	合びき肉／牛乳／卵／ ホタテ風味フレーク／ かにフレーク／十勝飲 むヨーグルト／まがれ い	玉葱／きゅうり／レタス／ブ ロッコリー／人参／キャベツ	お魚ふりかけご飯 麦茶	
18 水	ご飯 鮭の西京焼き もやしとにらの和え物 アスパラの煮浸し けんちん汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ 餃子の皮	トラウトサーモン／西 京味噌／油揚げ／木綿 豆腐／ウィンナー／ピ ザ用チーズ／牛乳	緑豆もやし／にら／アスパ ラ／ごぼう／人参／大根／みか ん／コーン缶	お菓子 牛乳	クリスマスビーザ 牛乳
19 木	広東麺 レバーの竜田揚げ 三色ナムル デザート	片栗粉／ごま油／醤油 ラーメン／調合油／上 白糖／オリーブ油	豚ひき肉／レバー／絹 豆腐／牛乳	人参／白菜／緑豆もやし／ほ うれん草／きゅうり／パイン アップル	お菓子 牛乳	豆腐のブラウニー 牛乳
20 金	ご飯 まぐろカツ 豆苗とツナの和え物 白菜の味噌汁 デザート	米／薄力粉／パン粉／ 調合油／上白糖／白す りごま／ホットケーキ ミックス／マーガリン ／ケーキシロップ	めかじき／卵／ツナ缶 ／油揚げ／白味噌／牛 乳	トウモロコシ／キャベツ／白菜 ／みかん	お菓子 牛乳	ホットケーキ 牛乳
21 土	食パン 鶏肉のレモンソテー かぼちゃサラダ かぶのスープ デザート	食パン／オリーブ油／ マヨネーズ／米	鶏もも肉／ロースハム ／十勝飲むヨーグルト	レモン果汁／かぼちゃ／きゅ うり／トマト／かぶ	お菓子 牛乳	青菜ご飯 ほうじ茶
23 月	ご飯 肉豆腐 ごぼうの和え物 卵の味噌汁 デザート 牛乳	米／上白糖／上白糖	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／鶏むね肉／卵／白 味噌／牛乳／ヨーグル ト	長葱／ごぼう／きゅうり／赤 パプリカ／絹さや／みかん／ ブルーベリージャム	お菓子 牛乳	ヨーグルトの ブルーベリージャムがけ
24 火	ロールパン フライドチキン カラフルサラダ コーンポタージュ デザート	ロールパン／薄力粉／ 調合油／スポンジケー キミックス／無塩バ ター／上白糖	鶏もも肉／卵／牛乳／ホ ップクリーム(乳脂肪・植物 性)	きゅうり／トマト／コーン缶 ／キャベツ／カリフラワー／ コーンクリーム缶／オレンジ ／いちご	お菓子 牛乳	クリスマスケーキ ほうじ茶
25 水	たらこの和風クリームパスタ 変わりローストチキン ツナサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／食パン／パイ シート／ケーキシロ ップ	生クリーム／牛乳／ほ ぐしたらこ／鶏もも肉 ／ツナ缶／十勝飲む ヨーグルト／卵	小葱／レタス／きゅうり／黄 パプリカ	お菓子 牛乳	ミニクワッサン ほうじ茶
26 木	鶏の炊き込みごはん 肉じゃが きゅうり漬け わかめと玉葱の味噌汁 デザート 牛乳	米／じゃが芋／上白糖 ／オリーブ油／ごま油	油揚げ／豚肩ロース肉 ／生わかめ／白味噌／ 牛乳／卵	人参／小葱／玉葱／きゅうり ／バナナ／ほうれん草	お菓子 牛乳	中華風雑炊
27 金	シーフードラーメン しゅうまい ナムル デザート	生中華麺／ごま油／白 いりごま／米／揚げ玉	卵／ホタテ風味フレ ーク／かにフレーク／牛 乳／青のり	小葱／キャベツ／人参／緑豆 もやし／ほうれん草／野菜生 活ジュース	お菓子 牛乳	たぬきご飯 牛乳
28 土	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え なめこの味噌汁 デザート、牛乳	米／上白糖／白すりご ま／白いりごま／上白 糖	鯖／白味噌／牛乳／ゼ ラチン	生姜／ほうれん草／トマト／ なめこ／小松菜／みかん／り んごジュース	お菓子 牛乳	りんごゼリー ビスケット
		月平均栄養価	エネルギー598kcal	タンパク質 24.0g	脂質 19.8g	



おすすめレシピを公開中♪

