

＜12月給食予定献立表＞

東奥幼稚園

2024年12月1日(日)～2024年12月31日(火)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	10時おやつ	3時おやつ	
2	月	ごはん ポークカレー フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉、スキムミルク かにかまぼこ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ スイートコーン ミックスジュース	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	458 (517)	ミックスジュース	お菓子 麦茶	
3	火	わかめごはん 野菜たっぷり豆腐つくね ツナ和え たまごのみそ汁・みかん缶	木綿豆腐、鶏ひき肉 芽ひじき、たまご シーチキン、牛乳	れんこん、むき枝豆 にんじん、かぼちゃ、もやし 黄ピーマン、チンゲン菜 みかん缶	こめ、サラダ油	400 (452)	牛乳	お菓子 麦茶	
4	水	焼きそば ミニオムレツ 豆腐スープ ミニゼリー	豚肉、ミニオムレツ とうふ、牛乳	きゃべつ、たまねぎ、にんじん ピーマン、レタス、干しいたけ 万能ねぎ、ミニゼリー、りんご	ソース焼きそば サラダ油	309 (339)	牛乳	りんご 麦茶	
5	木	ごはん すき焼き風煮 菜種サラダ 玉ねぎのみそ汁・バナナ	豚肉、焼き豆腐 たまご、ロースハム 油揚げ、牛乳	はくさい、にんじん しめじ、ねぎ、ブロッコリー たまねぎ、バナナ	こめ、糸こんにゃく 白砂糖、サラダ油	445 (472)	牛乳	お菓子 麦茶	
6	金	ごはん さばの西京焼き ビーフソテー 卵豆腐のすまし汁・オレンジ	納豆、骨なしさば ポークウィンナー 卵豆腐、スキムミルク たまご、牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、干しいたけ みずな、オレンジ、かぼちゃ	こめ、白砂糖 サラダ油、ビーフン バター	405 (500)	牛乳	★スイートパン 麦茶	
7	土	(ごはん) 豚丼 花野菜サラダ チーズ・乳酸菌飲料	豚肉、チーズ 乳酸菌飲料、牛乳	たまねぎ、グリーンピース カリフラワー、ブロッコリー スイートコーン	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖	463 (506)	牛乳	お菓子 麦茶	
9	月	ごはん チキンボールのケチャップ煮 マカロニサラダ 青菜スープ・ミニゼリー	チキンボール 魚肉ソーセージ ポークウィンナー 牛乳	たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、むき枝豆 チンゲン菜、ミニゼリー りんご	こめ、サラダ油 マカロニサラダ	348 (392)	牛乳	りんご 麦茶	
10	火	ごはん 赤魚の唐揚げ スタミナ和え なめこのみそ汁・黄桃缶	骨取り赤魚、鶏ひき肉 とうふ、牛乳	こまつな、にんじん なめこ、葉だいこん 黄桃缶	こめ、サラダ油 さつまいも、ごま油 白砂糖	403 (492)	牛乳	お菓子 麦茶	
11	水	ごはん 親子煮 さっぱり和え はくさいの豆乳みそ汁・バナナ	たまご、鶏肉 ちくわ、油揚げ 調整豆乳、カルピス	たまねぎ、干しいたけ ブロッコリー、赤ピーマン はくさい、バナナ	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 食パン	404 (449)	カルピス	食パン 麦茶	
12	木	発表会							
13	金	みそカレー牛乳ラーメン えびしゅうまい フルーツポンチ	豚肉、牛乳 えびしゅうまい スキムミルク たまご	きゃべつ、もやし にんじん、黒きくらげ ねぎ、スイートコーン レタス、フルーツカクテル缶	中華めん、サラダ油 ホットケーキ粉 さつまいも、白砂糖	347 (446)	牛乳	★さつまいも蒸しパン 麦茶	
14	土	ごはん 五目麻婆豆腐 リャンサンスー きゃべつのみそ汁・みかん缶	とうふ、豚ひき肉 かにかまぼこ、錦糸卵 わかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、ねぎ きゅうり、きゃべつ みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 はるさめ、白いりごま	378 (405)	牛乳	お菓子 麦茶	
16	月	ごはん てりまヨチキン ツナサラダ じゃがいものみそ汁・キウイ	鶏肉、シーチキン マミー	トマト、きゃべつ きゅうり、にんじん ねぎ、キウイ	こめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ じゃがいも	438 (490)	マミー	お菓子 麦茶	
17	火	ごはん 八宝菜 たっぷり野菜の春巻き わかめスープ・パン缶	むきえび、豚肉 とうふ、わかめ 牛乳	はくさい、もうそう にんじん、干しいたけ 絹さや、トマト、パン缶 りんご	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 たっぷり野菜の春巻き	495 (444)	牛乳	りんご 麦茶	
18	水	ごはん クリームシチュー ごま風味和え ゼリーポンチ	豚肉、スキムミルク 魚肉ソーセージ 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、もやし みずな、あわせゼリー フルーツカクテル缶	こめ、じゃがいも サラダ油、ごま油 白砂糖、白いりごま	403 (459)	牛乳	お菓子 麦茶	
19	木	スマイルランチデー							
20	金	ごはん ピンクサーモンのちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 貝だくさん汁・ミニゼリー おから入りミートソースパグッティ チキンステーキ ポパイスープ マンゴープリン	骨取ピンクサーモン 焼き豆腐、油揚げ 牛乳	きゃべつ、たまねぎ、しめじ かぼちゃ、はくさい、だいこん にんじん、ごぼう、ねぎ ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖 ハッシュドポテト	323 (452)	牛乳	★ハッシュドポテト 麦茶	
21	土	ごはん おから入りミートソースパグッティ チキンステーキ ポパイスープ マンゴープリン	豚ひき肉、おから 粉チーズ、鶏肉 たまご、牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース レタス、ほうれん草 マンゴープリン	スパグッティ サラダ油、白砂糖	347 (405)	牛乳	お菓子 麦茶	
23	月	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ごまごま さといものみそ汁・みかん缶	とろける揚げ出し豆腐 鶏ひき肉、スライスかまぼこ 牛乳	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、はくさい ほうれん草、葉だいこん みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、白すりごま 棒ふ、さといも	347 (414)	牛乳	お菓子 麦茶	
24	火	バターロール ツリーハンバーグ カラフルサラダ わかめスープ・ミニロールケーキ	もみの木型ハンバーグ たまごロール カリブかに風味かまぼこ わかめ、ポークウィンナー、牛乳	ブロッコリー、スイートコーン マッシュルーム	バターロール サラダ油 ミニロールケーキ	435 (445)	牛乳	お菓子 麦茶	
25	水	ふりかけごはん 桜えびグラタンコロッケ ハムサラダ ABCスープ・おたのしみクッキー	ロースハム、牛乳	レタス、きゃべつ 黄ピーマン、たまねぎ 万能ねぎ、りんご	こめ、桜えびグラタンコロッケ サラダ油、白砂糖 ABCマカロニ	355 (421)	牛乳	りんご 麦茶	
26	木	ごはん たらの和風ムニエル 人参しりしり こまつなの豆乳みそ汁・白桃缶	骨取スケソウダラ ちくわ、たまご 調整豆乳、牛乳	レタス、にんじん こまつな、しめじ 白桃缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白いりごま	371 (430)	牛乳	お菓子 麦茶	
27	金	年越しうどん 千草焼き りんごゼリー	ちくわの磯辺天 わかめ、スライスかまぼこ 千草焼き	ねぎ、レタス りんごゼリー	うどん、サラダ油 白砂糖、さつまいも バター	261 (358)	牛乳	★さつま芋のカaramelバター 麦茶	
28	土	休園日							

★マークがついているおやつは手作りです。
()は3歳未満児のエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研 / 栄養管理課