

2024年

12月 給食献立表

チャイルドアカデミー上社保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○はおやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
2月	御飯 ぶり大根 わかめサラダ 里いものみそ汁 洋なし缶	541.9(419.9) 23.1(17.3) 19.9(15.0) 2.2(1.7)	米、さといも マヨネーズ、砂糖	ぶり、米みそ 油揚げ ○牛乳○ヨーグルト	だいこん、洋なし缶 きゅうり、コーン しょうが、えのきたけ カットわかめ ○もも缶○パイン缶	かつお・昆布だし汁 酢、酒、みりん しょうゆ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 フルーツ ヨーグルト	
3火	中華丼 ちくわ磯辺焼き きくらげスープ パイン缶	569.8(451.0) 20.5(16.3) 19.4(15.2) 1.7(1.4)	米、油、小麦粉 片栗粉、砂糖 ○食パン ○グラニュー糖	豚肉、ちくわ ○無塩バター ○牛乳	パイン缶、はくさい にんじん、たまねぎ あさつき、ピーマン 干しいたけ、あおのり 黒きくらげ、しょうが	中華だしの素 しょうゆ、酒 食塩、こしょう	牛乳 スナック	牛乳 キャラメル トースト	園外保育 (4歳児)
4水	わかめ御飯 たらの香り焼き さつまいものカレーソーテー にゅうめん もも缶	519.6(412.8) 19.3(14.7) 10.4(8.3) 1.5(1.2)	米、さつまいも、油 干しとうめん、砂糖 ○砂糖	たら、油揚げ ○牛乳	もも缶、たまねぎ にんじん、ブロッコリー 炊き込みわかめ にんにく、ねぎ ○ぶどう濃縮果汁 ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩 コンソメ、カレー粉	牛乳 りんご	牛乳 ぶどう ゼリー	園外保育 (3歳児)
5木	ロールパン クリームスパゲティ ひじきサラダ オレンジ	592.6(470.5) 23.8(19.0) 20.1(15.8) 1.7(1.3)	ロールパン、小麦粉 スパゲティ、砂糖 じゃがいも、油 ○米	牛乳、鶏もも肉 ツナ油漬缶 無塩バター ○ベーコン○牛乳 ○とろけるチーズ	オレンジ、たまねぎ きゅうり、にんじん トマト、ひじき レモン果汁 ○パセリ粉○たまねぎ	かつお・昆布だし汁 コンソメ、しょうゆ 食塩、こしょう ○ケチャップ	牛乳 スナック	牛乳 ライス ピザ	乳児生活発表会 (0歳児)
6金	御飯 酢鶏 青菜炒め 白菜のみそ汁 洋なし缶	566.1(445.3) 19.5(14.5) 13.5(10.5) 1.5(1.1)	米、さつまいも 油、片栗粉、砂糖 ○米○ごま油	鶏もも肉、米みそ 木綿豆腐 ○しらす干し○牛乳	こまつな、洋なし缶 はくさい、たまねぎ コーン、たけのこ ピーマン、しょうが ○菜めしの素	かつお・昆布だし汁 酢、酒、しょうゆ 中華だしの素 ケチャップ、こしょう	牛乳 スナック	牛乳 じゃこお にぎり	乳児生活発表会 (1歳児)
7土	切り干し大根御飯 チンゲン菜のすまし汁 りんご	512.2(409.5) 18.6(14.9) 13.1(10.5) 1.5(1.2)	米、砂糖 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	りんご、たまねぎ にんじん、れんこん チンゲンサイ 切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	幼児個人懇談会
9月	御飯 あじのみりん揚げ もやしの中華和え 高野豆腐のみそ汁 幼児:みかん 乳児:みかん缶	548.2(418.5) 22.5(17.7) 20.0(15.9) 1.6(1.3)	米、片栗粉 油、もち粉、砂糖 ○パイ皮 ○グラニュー糖	あじ、米みそ 高野豆腐 ○粉チーズ○牛乳	みかん、ほうれんそう もやし、にんじん きゅうり、黒きくらげ みかん缶	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 りんご	牛乳 チーズパイ	
10火	黒糖食パン カレーブルスト ザワークラウト アインツプフ パイン缶	544.8(425.8) 17.2(13.5) 26.3(20.2) 2.1(1.6)	食パン、じゃがいも 油、砂糖 ○ホットケーキ粉 ○砂糖	ウインナーソーセージ ベーコン、うぐいす豆 大豆水煮缶 ○牛乳○卵 ○無塩バター	キャベツ、パイン缶 トマトピューレ にんじん、たまねぎ セロリ、にんにく ○りんご	酢、食塩 ケチャップ コンソメ、カレー粉 ○シナモン ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 アップル クーヘン	ワールド (ドイツ)
11水	御飯 シルバーのマヨネーズ焼き ブロッコリーのガーリック炒め 豆腐とわかめのスープ もも缶	593.0(449.4) 25.8(19.6) 22.5(17.4) 1.7(1.4)	米、マヨネーズ、油 ○焼きそばめん ○油	シルバー 木綿豆腐 ベーコン ○かつお節 ○牛乳○豚肉	もも缶、たまねぎ ブロッコリー、ねぎ カットわかめ にんにく、パセリ粉 ○キャベツ○たまねぎ ○にんじん○あおのり	中華だしの素 しょうゆ、食塩 ○食塩 ○中濃ソース	牛乳 りんご	牛乳 ソース 焼きそば	園外保育 (5歳児)
12木	しのだ井 さっぱりポテトサラダ 麩のすまし汁 オレンジ	525.5(420.2) 17.7(14.1) 11.2(8.9) 1.3(1.1)	米、じゃがいも 焼ふ、砂糖 ○小麦粉○砂糖	卵、かまぼこ 油揚げ ○牛乳	たまねぎ、オレンジ はくさい、にんじん コーン、ねぎ グリーンアスパラガス	かつお・昆布だし しょうゆ、酢 みりん、食塩 ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 ココア ういろう	
13金	御飯 ホキのパン粉焼き ほうれん草のごま和え にんじんのみそ汁 洋なし缶	521.0(393.9) 20.4(15.8) 14.8(11.6) 1.6(1.3)	米、さといも 油、パン粉 ごま、砂糖 ○牛乳	ホキ、ちくわ 米みそ ○牛乳	ほうれんそう、ねぎ 洋なし缶、にんじん パセリ粉、にんにく ○みかん缶○バナナ ○パイン缶 ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	クッキング (4・5歳児)
14土	ピピンパ 中華スープ りんご	519.7(415.8) 17.0(13.6) 12.4(9.9) 1.4(1.1)	米、砂糖 油、ごま油 ○スナック	豚ひき肉、米みそ ○牛乳	にんじん、りんご もやし、黒きくらげ こまつな、コーン ねぎ、たまねぎ しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの 素、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)は未満	材 料 名 (○はおやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
16月	御飯 大和煮 酢の物 いんげんのみそ汁 パイン缶	523.1(401.4) 20.6(16.1) 14.6(11.7) 1.7(1.3)	米、砂糖 糸こんにゃく ○ホットケーキ粉 ○砂糖	豚肉、米みそ ○無塩バター ○牛乳○卵	にんじん、だいこん きゅうり、パイン缶 みかん缶、えのきたけ カットわかめ しょうが、いんげん ○レモン果汁	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、酒 みりん、食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 りんご	牛乳 レモン ケーキ	
17火	カラフル納豆丼 ゆかり和え 千切り野菜のすまし汁 もも缶	523.3(418.4) 18.0(14.4) 14.5(11.6) 1.1(0.9)	米、油、砂糖 ○マシュマロ ○玄米フレーク ○コーンフレーク	鶏ひき肉 挽きわり納豆 ○無塩バター ○牛乳	にんじん、もも缶 もやし、キャベツ たまねぎ、オクラ コーン、焼きのり	めんつゆ、しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩、しそふりかけ	牛乳 スナック	牛乳 玄米 フレーク スナック	
18水	御飯 さばの塩焼き 甘酢揚げ里芋 エリンギスープ 洋なし缶	510.7(391.4) 19.6(15.4) 17.2(13.7) 1.5(1.2)	米、さといも 油、片栗粉、砂糖 ○コーンスターチ ○食パン○砂糖	さば ○加糖練乳○牛乳	洋なし缶、にんじん あさつき、たけのこ エリンギ	酢、みりん、しょうゆ 中華だしの素、食塩	牛乳 りんご	牛乳 ミルク サンド	
19木	ロールパン キャベツバーグ シーザーサラダ コーンチャウダー オレンジ	586.3(464.5) 23.8(18.9) 22.6(17.9) 1.6(1.3)	ロールパン、油 じゃがいも 小麦粉、砂糖 ○米○ごま	牛乳、豚ひき肉 ベーコン ○まぐろ味付缶 ○牛乳	クリームコーン缶 たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん ブロッコリー マッシュルーム	ケチャップ、酢 コンソメ、こしょう ウスターソース、食塩	牛乳 スナック	牛乳 マグロ フレーク おにぎり	
20金	御飯 さわらの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 吉野汁 パイン缶	529.5(406.0) 20.7(16.3) 13.3(10.6) 1.7(1.3)	米、板こんにゃく 砂糖、片栗粉 ○ホットケーキ粉 ○砂糖	さわら、あずき 米みそ ○牛乳 ○無塩バター	かぼちゃ、パイン缶 にんじん、しめじ あさつき ○りんご濃縮果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、食塩 ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 りんご 蒸しパン	
21土	そぼろ丼 もやしスープ りんご	503.3(402.7) 17.7(14.2) 11.9(9.5) 1.4(1.1)	米、油、砂糖 ○スナック	鶏ひき肉 ○牛乳	にんじん、りんご たまねぎ、もやし 干しいたけ、あさつき	しょうゆ、酒、みりん 中華だしの素、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
23月	御飯 シルバーの照り焼き うの花 糸昆布のみそ汁 もも缶	584.7(441.9) 21.2(15.8) 15.1(11.7) 1.6(1.2)	米、油、砂糖 板こんにゃく ○砂糖○小麦粉 ○さつまいも ○小麦粉○黒ごま	シルバー、おから さつま揚げ、米みそ ○無塩バター ○牛乳	もも缶、にんじん たまねぎ、みつば さやえんどう ごぼう、干しいたけ さやえんどう しょうが、糸昆布	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒	牛乳 りんご	牛乳 さつまいも クッキー	
24火	ドライカレー イタリアンサラダ 白菜のすまし汁 洋なし缶	561.3(440.0) 16.9(13.3) 17.4(13.5) 1.1(0.9)	米、油 小麦粉、砂糖 ○わらび餅粉 ○砂糖○黒砂糖	豚ひき肉 ○きな粉○牛乳	洋なし缶、たまねぎ はくさい、キャベツ にんじん、コーン トマト、あさつき しめじ、ピーマン にんにく、しょうが	カレールウ、カレー粉 イタリアンドレッシング ケチャップ、食塩 かつお・昆布だし汁 ウスターソース ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 黒糖 わらび餅	クッキング (2・3歳児)
25水	御飯 クリスマスチキン マロニーのレモン和え かぼちゃのポタージュ 乳酸ドリンク	599.9(451.0) 22.0(17.0) 19.0(14.5) 0.9(0.7)	米、マロニー 油、片栗粉 ○砂糖○砂糖菓子	乳酸菌飲料、牛乳 鶏もも肉、ハム 無塩バター ○牛乳○生クリーム	かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、にんにく レモン果汁 パセリ粉 ○いちご	コンソメ、めんつゆ 酒、食塩、こしょう	牛乳 りんご	牛乳 クリスマス ケーキ	クリスマス会 お誕生日会
26木	食パン 鮭のキッシュ 野菜ソテー 田舎スープ オレンジ	503.6(402.8) 29.4(23.5) 18.6(14.8) 1.8(1.5)	食パン ○米粉○ごま油 ○砂糖	卵、さけ 牛乳、チーズ ○しらす干し ○牛乳○豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ オレンジ、カリフラワー ほうれんそう かぶ、かぶ葉 ○コーン○にら	コンソメ、ケチャップ 食塩、カレー粉 ウスターソース ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
27金	御飯 ホキのさっぱりソース ココロサラダ 白ごまたんたんスープ パイン缶	574.1(454.9) 20.6(16.5) 24.6(19.2) 0.9(0.7)	米、さつまいも 油、マヨネーズ 砂糖、片栗粉 ねりごま ○焼ふ○グラニュー糖	ホキ、白みそ 鶏ひき肉 ○無塩バター ○牛乳○きな粉	パイン缶、きゅうり にんじん、はくさい もやし、ねぎ あさつき、しょうが	しょうゆ、酢 中華だしの素、食塩	牛乳 スナック	牛乳 きな粉 ラスク	
28土	あんかけ御飯 ほうれん草のおかか和え りんご	513.8(411.0) 21.1(16.9) 10.9(8.7) 0.9(0.7)	米、片栗粉 油、砂糖 ○スナック	鶏もも肉、かつお節 ○牛乳	にんじん、たまねぎ ほうれんそう りんご、はくさい ねぎ、しいたけ		牛乳 チーズ	牛乳 スナック	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

●何かお気づきの点がございましたら、担任の方へお伝え下さい。

●12月10日(火)は4・5歳児クラスのカリキュラム、ワールドトリップにちなみドイツ料理を入れています。

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしています。



12月のクッキング グレープ・アップル・・・13日 メロン・オレンジ・・・24日