





# 12月献立表



品川学藝保育園

2024年

曜日	日付		昼食	材料名(産地)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを助けるもの	主に脂やかのもとになるもの	調味料	献立	献立	材料		
月	2	16	すき焼き風煮 黄色いポテトサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	豚肉・焼豆腐 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・生しいたけ かぼちゃ・人参・きゅうり わかめ・白菜	油・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・醤油・本みりん 塩 だし 麦茶	牛乳	お麩ラスク オレンジ 牛乳	おつゆ・バター 砂糖 オレンジ 牛乳	エ 558 kcal た 22.9 g 脂 23.5 g Ca 341 mg 塩 1.6 g	
火	3	17	味噌うどん 焼きさつま芋 ブロッコリーのしらす和え 麦茶	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ しらす	大根・人参・わかめ・長ねぎ・だし昆布 ブロッコリー	うどん さつま芋・油	だし・本みりん・醤油 塩 醤油 麦茶	牛乳	チャーハン バナナ 牛乳	米(国産)・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・コーン ピーマン・油・鶏がらスープ・塩・醤油 バナナ 牛乳	エ 615 kcal た 26.0 g 脂 19.0 g Ca 341 mg 塩 2.4 g	
水	4	18	さけの塩焼 もやしと小松菜のおかか和え ごはん 納豆汁 麦茶	さけ さつま揚げ・かつお節 納豆・赤みそ・白みそ	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・人参・豆苗	米(国産) 里芋	塩 醤油 だし 麦茶	牛乳	じゃが芋ボンデケーキ りんご 牛乳	じゃが芋・塩・オリーブ油 てん粉・人参・カレーパウダー りんご 牛乳	エ 455 kcal た 23.1 g 脂 13.3 g Ca 293 mg 塩 1.9 g	
木	5	19	鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉	ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン わかめ・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油・砂糖 バターロールパン さつま芋	塩・料理用ワイン・ワスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	ごま塩おにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・白ごま 塩 バナナ 牛乳	エ 479 kcal た 21.6 g 脂 16.1 g Ca 254 mg 塩 1.8 g	
金	6	20	カレーライス ひじきサラダ スープ 麦茶	豚肉	玉ねぎ・人参 ひじき・きゅうり・コーン・人参 白菜・しめじ・オクラ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・だし コンソメ 麦茶	牛乳	りんご蒸しパン オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 りんごジュース・りんご オレンジ 牛乳	エ 624 kcal た 21.2 g 脂 20.9 g Ca 312 mg 塩 2.1 g	
土	7	21	豚肉のブルコギ丼 カリフラワーの華風和え 味噌汁 麦茶	豚肉・赤みそ 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・ピーマン カリフラワー・人参・コーン わかめ	米(国産)・調合ごま油・油・砂糖・白ごま・でん粉 調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	芋ようかん フルーツ(みかん) 牛乳	さつま芋・砂糖 塩・寒天 みかん(缶詰) 牛乳	エ 597 kcal た 24.1 g 脂 19.0 g Ca 323 mg 塩 1.3 g	
月	9	23	白身魚の味噌マヨドレ焼 ピーマンサラダ ごはん すまし汁 麦茶	たら・赤みそ ツナフレーク	人参・きゅうり・コーン 生しいたけ・ほうれん草	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ピーマン・調合ごま油 米(国産) そうめん	本みりん 醤油 だし・醤油・塩 麦茶	牛乳	ぶどうかん オレンジ 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 オレンジ 牛乳	エ 434 kcal た 19.3 g 脂 13.3 g Ca 262 mg 塩 1.4 g	
火	10	24	醤油ラーメン 青のりポテト 三色ナムル 麦茶	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・万能ねぎ あおさのり もやし・きゅうり・人参	ラーメン・油・調合ごま油 じゃが芋・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 塩 醤油・塩 麦茶	牛乳	ワインナーピラフ バナナ 牛乳	米(国産)・コンソメ・塩・ワインナー 人参・玉ねぎ・油 バナナ 牛乳	エ 556 kcal た 22.2 g 脂 19.1 g Ca 279 mg 塩 3.5 g	
水	11	25	冬野菜マーボー 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁 麦茶  25日はクリスマスメニューです	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが・れんこん・人参・生しいたけ・チンゲン菜 切干大根・きゅうり・人参 玉ねぎ・オクラ	油・砂糖・でん粉 調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産) 里芋	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・酢 だし 麦茶	牛乳	きなこシュガートースト りんご 牛乳  25日はクリスマスメニューです	食パン・バター 砂糖・きな粉 りんご 牛乳	エ 534 kcal た 22.9 g 脂 18.4 g Ca 337 mg 塩 2.3 g	
木	12	26	クリームシチュー コールスローサラダ パンブキンロール 麦茶	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン・人参	じゃが芋 砂糖・油 パンブキンロールパン	クリームシチューミックス 酢・醤油 麦茶	牛乳	しらすおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 バナナ 牛乳	エ 465 kcal た 18.9 g 脂 13.4 g Ca 283 mg 塩 2.1 g	
金	13	27	鶏肉の袖庵焼 ミニおでん ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 ちくわ・生揚げ・かつお節 赤みそ・白みそ	ゆず 大根・人参・だし昆布 玉ねぎ・しめじ・ほうれん草	油 黒こんにゃく・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・料理酒 だし 麦茶	牛乳	ビスコッティ オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・砂糖 きな粉・レーズン・マーマレード・油 オレンジ 牛乳	エ 475 kcal た 24.1 g 脂 13.9 g Ca 315 mg 塩 1.4 g	
土	14	28	きつねうどん はんぺんのマヨネーズ焼 ブロッコリーのごま和え 麦茶	油揚げ はんぺん	わかめ・白ねぎ・だし昆布 あおさのり ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油 麦茶	牛乳	甘味噌おにぎり フルーツ(パイナップル) 牛乳	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 パイナップル 牛乳	エ 504 kcal た 18.4 g 脂 15.7 g Ca 328 mg 塩 2.3 g	

栄養価の平均 エネルギー(エ) 528kcal たんぱく質(た) 21.8g 脂質(脂) 17.1g カルシウム(Ca) 300mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試し下さいませよう、ご協力をお願いいたします。