



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 | 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 | 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下さいませよう、ご協力をお願いいたします。