



献立表



2024年12月

ときのはこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
2月	昼食	ご飯 鯖のごま照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	米 ごま 砂糖	鯖 味噌	人参、切干大根、いんげん ほうれん草、玉葱、白葱	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	麩、バター、砂糖	牛乳		
3火	昼食	ご飯 グリルチキン（味噌ソース） ほうれん草とコーンの和え物 えのきのすまし汁	米 砂糖 砂糖	鶏肉、味噌 しらす	生姜 ほうれん草、コーン えのき、玉葱、青葱	みりん、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、砂糖、油	牛乳 豚肉	人参、にら、干し椎茸	酒、しょうゆ、鶏がら、塩
4水	昼食	ご飯（玄米） 牛肉のすき焼き風煮 大根のおかか和え 小松菜の味噌汁	玄米（幼児）、白米（乳児） 糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖	焼き豆腐、牛肉 かつお節 油揚げ、味噌	玉葱、白菜 大根、人参 小松菜、玉葱	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	みかん	
5木	昼食	ご飯 鮭の西京焼き かぶの塩昆布和え 白菜のすまし汁	米	鮭、白味噌 塩昆布	かぶ、人参、かぶ葉 白菜、えのき、もやし	みりん、酒 だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶 元気もりもりチャーハン	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン、切干大根	鶏がら、しょうゆ
6金	昼食	ポークカレーライス いろいろサラダ	米、じゃが芋、ルウ、油 油、砂糖	豚肉、スキムミルク	玉葱、人参 ブロッコリー、パプリカ、コーン	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 あげばん（きな粉）	小麦粉、砂糖、マーガリン、油	牛乳 きな粉、牛乳		塩
7土	昼食		お弁当日			
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
9月	昼食	ご飯 手作り♪ふりかけ 鯖のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 玉葱の味噌汁	米 ごま、砂糖 パン粉、油 砂糖	ひじき、かつお節 鯖、青のり 高野豆腐 わかめ、味噌	にんにく 人参、いんげん、干し椎茸 玉葱、ほうれん草	しょうゆ、みりん 酒、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつまい	牛乳		
10火	昼食	ご飯 ポークビーンズ キャベツのさっぱりサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	豚肉、大豆 ツナ	トマト、玉葱、人参、にんにく キャベツ、パプリカ 人参、えのき、白葱	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 南瓜蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	南瓜	ベーキングパウダー
11水	昼食	ちゃんぽん風うどん 鱈の塩焼き	うどん、片栗粉、ごま油	豚肉 鱈	白菜、人参、もやし、白葱、にら、筍	だし汁、しょうゆ、鶏がら、酒、塩 酒、塩
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん 塩昆布おにぎり	米	かえりちりめん 塩昆布		
12木	昼食	ご飯 筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 かぶのすまし汁	米 砂糖、油 砂糖	鶏肉 わかめ 豆腐	人参、ごぼう、筍、いんげん、干し椎茸 きゅうり かぶ、かぶ葉	だし汁、しょうゆ、酒、みりん 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、マヨネーズドレッシング	豚ひき肉、かつお節、青のり	キャベツ、青葱	お好みソース、ベーキングパウダー
13金	昼食	切干大根入りピピンパ わかめのおかか和え 中華スープ	米、砂糖、ごま、ごま油、油 砂糖	豚ひき肉 わかめ、かつお節	ほうれん草、もやし、人参、切干大根、にら、にんにく 白菜、チンゲン菜、玉葱	しょうゆ、酒 しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 メロンパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
14土	昼食	丸ロールパン 煮込みスープ チーズ・牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋、油	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ	玉葱、人参、ブロッコリー	塩 塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
16月	昼食	ご飯 鯖の照り焼き ひじきと大豆の煮物 さつまいの味噌汁	米 砂糖 さつまい	鯖（幼児）、鯖（乳児） ひじき、大豆 味噌	人参、いんげん 玉葱、しめじ	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	ミレービスケット 砂糖、ブルーベリージャム	ヨーグルト、スキムミルク		

12月の給食は、この基準をもとに作っています。

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。

◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・木)畑のクラッカー (火・金)野菜スティック
(水・土)紫いもチップ
原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料などが不使用のお菓子です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1～2歳児	470	15.4～23.6	10.5～15.8	220	2.3	191	0.27	0.29	21	3.0	1.5未満
3～5歳児	553	18.0～27.7	12.3～18.4	246	2.4	188	0.32	0.37	24	3.9	1.7未満