

令和6年度後期予定献立一覧表(12月分)

認定こども園 春の町保育園

日	未満児 以上児		全 児			材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価									
	主食		献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 糖 ウ ム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン			
						1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
2月	16月	パン	親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳	鶏肉 かまぼこ	牛乳 煮干し	人参 ほうれんそう	玉葱 バナナ	乾燥めん・砂糖・醤油・酒	サラダ油	476	19.4	14.5	337	1.9	1.9	224	0.21	0.46	19
												481	20.5	16	378	1.7	1.8	241	0.21	0.53	17
3火		パン	レバーボール ポイルキャベツ(ショウ) えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 スキムミルク 干若布	人参 ビーマン	玉葱・キャベツ えのき茸・葱	ロールパン・小麦粉・醤油 スープの素・サブレ	ピーナッツ サラダ油	415	19.1	20.6	236	4.4	1.4	5811	0.33	1.09	33
												514	22	23	294	3.9	1.7	4680	0.33	1.01	27
4水	18水	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ふかしいも	牛乳	厚揚げ 豚肉 かつお節	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	小松菜 人参	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 春雨・さつまいも	サラダ油	375	17.4	13.6	422	3.2	1.5	237	0.41	0.37	43
												492	18.9	14.3	427	2.9	1.3	220	0.37	0.43	36
5木	23月	パン	だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 クッキー	牛乳	鶏肉 か風味かまぼこ	牛乳 鉄強化牛乳	人参 パセリ	大根・しめじ・玉葱 スイートコーン・胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 砂糖・クッキー	バター サラダ油	397	13	20.8	286	1.5	1.8	201	0.15	0.34	21
												496	16.9	23.2	333	1.3	2.1	191	0.19	0.38	18
6金	20金	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し	南瓜 チンゲンサイ 人参	生姜	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	448	22.9	18.4	344	2.1	1.9	359	0.23	0.37	35
												555	23.2	17.9	365	1.8	1.6	317	0.24	0.43	29
7土	21土	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 あられ	牛乳	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)	玉葱・生椎茸・生姜 大根・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉	サラダ油	318	18.7	12.2	270	1.4	1.3	138	0.47	0.38	34
												450	19.8	13.1	305	1.3	1.1	141	0.44	0.41	28
9月	19木	ごはん	ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 クラッカー	牛乳	豚肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリルピー キャベツ・胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖・醤油	サラダ油	395	15.6	18.6	284	1.2	1.9	175	0.41	0.38	36
												552	19.3	20	334	1.4	1.8	194	0.45	0.46	36
10火	24火	ごはん	すきやき風煮 えのきと玉ねぎのすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) おかき	牛乳	牛肉 焼豆腐	牛乳・煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	玉葱・白菜・白葱 えのき茸・葱	米・系こんにやく・砂糖 醤油・おかき	サラダ油	371	16.6	10.5	360	8.2	1.8	203	0.23	0.51	50
												495	18.3	11.6	376	6.7	1.5	192	0.21	0.52	41
11水	27金	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 ポイルキャベツ 麩のすまし汁	牛乳 *ホーレン草のアップケーキ	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・煮干し だし昆布 ブロッコリー	人参 ほうれんそう	キャベツ 玉葱 葱	米・みりん・酒・砂糖 醤油・白玉ふ・黒砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油	411	22.7	19.7	318	1.4	1.6	204	0.18	0.43	21
												523	23	19.1	343	1.4	1.4	193	0.21	0.46	18
12木		パン	コロケ ブロッコリー わかめスープ	ゼリー	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 干若布	人参 ブロッコリー	玉葱 葱	ロールパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉・砂糖 醤油・スープの素・ゼリー	サラダ油 ごま	381	11.4	18.6	55	1.3	1.4	112	0.29	0.19	92
												501	16.2	21.3	151	1.4	1.8	121	0.28	0.28	81
13金	26木	ごはん	肉団子スープ ツナサラダ	牛乳 せんべい	牛乳	鶏ひき肉 まぐろ油漬	牛乳	人参	玉葱・白菜・葱 生姜・キャベツ・胡瓜	米・片栗粉・春雨・せんべい スープの素・醤油・酢・砂糖	ごま油 サラダ油	347	15.5	14.9	209	0.7	1.7	182	0.14	0.32	24
												473	17.4	15.2	256	0.9	1.5	177	0.17	0.37	20
14土	28土	パン	チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	牛乳	豚肉・かまぼこ さつま揚げ・鶏から	牛乳	人参	キャベツ・もやし 玉葱・葱・みかん	中華めん・スープの素・酒 醤油・丸ボーロ	ごま油 サラダ油	418	17.2	12.3	220	1	2.1	207	0.38	0.38	41
												430	18.4	14.1	270	0.9	2.1	212	0.38	0.45	36
17火		パン	れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和 オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳 おやついりこ	人参 ブロッコリー パセリ	れんこん 玉葱 生姜	ロールパン・片栗粉・ボン酢 スープの素・おかき	サラダ油・すりごま マヨネーズ・ごま油	428	18.8	20.8	261	1.5	1.7	159	0.18	0.34	56
												522	21.5	23.1	317	1.2	1.9	157	0.21	0.4	46
25水			チキンライス・鶏のから揚げ・グリーンサラダ コーンスープ・みかん	牛乳 カステラ	牛乳	鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱・グリルピー 生姜・キャベツ・胡瓜 スイートコーン・みかん	米・スープの素・チキン 片栗粉・上新粉・酢・砂糖	バター サラダ油	754	26.1	27.7	228	1.9	2.5	283	0.35	0.57	48
												656	23.4	25.3	267	1.3	2.1	256	0.29	0.54	39

**冬が旬の食材『ブロッコリー』**  
 1年中売られていますが旬は冬です。寒さで甘みが増します。栄養も豊富で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれています。また、捨ててしまいがちな茎にも栄養がたっぷり含まれています。まわりのかたい皮の部分を切り取って食べましょう。保育園でも茎まで使っています。「つぼみの部分より茎の方が好き」と話してくれた子もいました。

簡単・おすすめメニュー  
**『ブロッコリーポテト』**  
 (材料: 幼児4人分) ①ブロッコリーは食べやす  
 ブロッコリー...40g 大ききに分けて茹でる。  
 じゃがいも...60g ②じゃがいもは茹でてつぶす。  
 A 塩...少々 ③①・②を合わせたものを混ぜ  
 A 油...小さじ3/4 合わせたAで和える。

**冬至にかぼちゃ**  
 昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれてきました。今年の冬至は12月21日(土)です。保育園では20日(金)に『かぼちゃの含め煮』を食べます。

日	栄養価	平均栄養価									
		たんぱく質 g	脂質 g	加糖ウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	397	17.7	16.1	289	2.3	1.7	450	0.28	0.41	36
未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	497	19.6	17.2	328	2	1.6	396	0.29	0.46	31

※平均栄養価は行事食を除く

