石山保育園

2024年12月分の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
2	みかん	3	ホットケーキ	4	せんべい	5	グレープフルーツゼリー	6	ヨーグルト（みかん缶）
御飯 酢豚 きゅうりのナムル ワンタンスープ ヨーグルト・牛乳		しそ御飯 ぶり大根 小松菜のごま和え たまねぎのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		食パン いちご＆マーガリン ポテトグラタン ひじきのマリネ 野菜たっぷりポトフ ヨーグルト・牛乳		御飯 鶏肉の竜田揚げ マカロニサラダ かき玉汁 ヨーグルト牛乳		御飯 牛肉と野菜の大和煮 チンゲンサイの和え物 そうめんみそ汁 ワッフル 牛乳	
9	大学芋	10	柿	11	ビスケット	12	きなこもち・あんこもち	13	ヨーグルト（フレーク）
御飯 はんぺんのツナサンドフライ 里芋の鶏そぼろ しめじのみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 納豆 さばのウメソースかけ ぶた大根の煮物 麩のすまし汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 八宝菜 ちくわのゆかりマヨ ニラ玉スープ ヨーグルト・牛乳		ナン キーマカレー ウインナー わかめとじゃこの酢和え ヨーグルト牛乳		ソフト麺・ナポリタン きのこオムレツ コールスローサラダ きくらげのスープ フルーツ杏仁 牛乳	
16	バナナ	17	誕生日ケーキ	18	米菓子	19	プリン	20	ヨーグルト（パイナップル缶）
御飯 ふりかけ 春雨の五目炒め ほうれん草とコーンのごま酢和え 赤みそ汁 ヨーグルト・牛乳		【冬至メニュー】 御飯 牛肉とれんこんの炒め物 にんじんの彩り和え かぼちゃのみそ汁 牛乳		御飯 肉団子のケチャップ煮 水菜のサラダ 豆乳スープ ヨーグルト・牛乳		五目御飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじき豆 かぶのみそ汁 ヨーグルト牛乳		コーンラーメン 春巻き 中華サラダ みかん 牛乳	
23	みかん	24	ヨーグルト （フルーツソース）	25	クリスマスゼリー	26	あられ	27	
そぼろどんぶり じゃが芋のチーズ焼き 白菜の煮びたし 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 ほっけの塩焼き 凍り豆腐の煮物 豚汁 ひとくちゼリー 牛乳		ケチャップライス ツリー型ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ ヨーグルト牛乳		御飯 トンテキ キャベツのサラダ なめこの赤味噌汁 ヨーグルト・牛乳			

式F112

献　立　表

2024年12月　　石山保育園

日 曜	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	栄養価
02 月	御飯 酢豚 きゅうりのナムル ワンタンスープ ヨーグルト・牛乳	米、押麦 油、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油 ワンタンの皮	豚肉(肩ロース) かにかまぼこ 鶏ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) 白菜、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、酒 しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 258 g
	みかん			みかん		
03 火	しそご飯 ぶり大根 小松菜のごま和え たまねぎのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米、押麦 砂糖 砂糖 さといも	ごま ぶり ちくわ、すりごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ひじき、しそ だいこん、しょうが 小松菜、白菜、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	みりん、食塩 しょうゆ、酒、みりん めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ かつおだし汁	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19 g カルシウム 403 g
	ホットケーキ	ホットケーキ粉、三温糖	牛乳、バター			
04 水	食パン いちご＆マーガリン ポテトグラタン ひじきのマリネ 野菜たっぷりポトフ ヨーグルト・牛乳	食パン マーガリン じゃがいも、さつまいも、マカロニ 砂糖、オリーブ油 さといも	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター ツナ水煮缶 ウインナー 牛乳、ヨーグルト(加糖)	いちごジャム たまねぎ きゅうり、れんこん、にんじん、ひじき たまねぎ、かぶ、白菜、にんじん	食塩、こしょう 酢、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.5 g カルシウム 350 g
	せんべい					
05 木	御飯 鶏肉の竜田揚げ マカロニサラダ かき玉汁 ヨーグルト牛乳	米、押麦 片栗粉、油 じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ 片栗粉	鶏もも肉(皮付き) ハム 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん こしょう かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 233 g
	グレープフルーツゼリー	砂糖		かんてん(ゼリー状)		
06 金	御飯 牛肉と野菜の大和煮 チンゲンサイの和えもの そうめんみそ汁 ワッフル 牛乳	米、押麦 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 ごま油 干しそうめん	牛肉(肩) しらす干し、すりごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	だいこん、にんじん、さやえんどう チンゲンサイ、もやし、にんじん 白菜、ねぎ	しょうゆ しょうゆ、鳥がらだし汁 かつおだし汁	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 324 g
	ヨーグルト(みかん缶)		ヨーグルト(加糖)	みかん缶		
09 月	御飯 はんぺんのツナサンドフライ 里芋の鶏そぼろ しめじのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米、押麦 小麦粉、パン粉、マヨネーズ、油 さといも、片栗粉、砂糖	白はんぺん、ツナ水煮缶、卵 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん たまねぎ、ほうれん草、しめじ、カットわかめ	本みりん、酒、おろししょうが、食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.3 g カルシウム 261 g
	大学芋	さつまいも、三温糖、なたね油	黒ごま		しょうゆ、酢	
10 火	御飯 納豆 さばのウメソースかけ ぶた大根の煮物 麩のすまし汁 ヨーグルト・牛乳 柿	米、押麦 片栗粉、砂糖、油 ごま油、砂糖 焼ふ	挽きわり納豆 さば 豚肉(肩ロース) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	うめ干し、しょうが だいこん、にんじん、葉ねぎ かぶ、たまねぎ、にんじん かき	しょうゆ 酒、酢 しょうゆ かつおだし汁、食塩	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18 g カルシウム 198 g

11 水	御飯 八宝菜 ちくわのゆかりマヨ ニラ玉スープ ヨーグルト・牛乳	米、押麦 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ	豚肉(もも)、えび、いか ちくわ 木綿豆腐 牛乳、ヨーグルト(加糖)	白菜、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン たまねぎ、にら、にんじん	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩 中華スープ、食塩、こしょう	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 16.5 g カルシウム 328 g
	ビスケット					
12 木	ナン キーマカレー ウインナー わかめとじゃこの酢和え ヨーグルト牛乳	ナン 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、だいず水煮缶詰 ウインナー しらす干し 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、エリンギィ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ	カレー粉、しょうゆ、ウスターソース 酢、しょうゆ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24 g 脂　質 17.6 g カルシウム 278 g
	【餅つき】 あんこもち・きなこもち	もち、三温糖	ゆであずき缶、きな粉			
13 金	ソフト麺 ナポリタン きのこオムレツ コールスローサラダ きくらげのスープ フルーツ杏仁 牛乳	ソフト麺 油 じゃがいも、砂糖 マヨネーズ 砂糖	ウインナー 卵、牛乳、バター ツナ水煮缶 豆乳 牛乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギィ、マッシュルーム缶 しめじ、まいたけ、えのきたけ きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍) たまねぎ、とうがん、にんじん、にら、黒きくらげ かんてん、もも缶	ケチャップ 食塩、こしょう 酢、食塩、こしょう 中華スープ、食塩	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 20.1 g カルシウム 299 g
	ヨーグルト(フレーク)	コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)			
16 月	御飯 ふりかけ 春雨の五目炒め ほうれん草とコーンのごま酢和え 赤みそ汁 ヨーグルト・牛乳	米、押麦 はるさめ、ごま油 砂糖、ごま油 さといも	豚肉(肩ロース) かまぼこ 木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ ほうれん草、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、ねぎ	酒、しょうゆ、オイスターソース しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.7 g 脂　質 13.8 g カルシウム 292 g
	バナナ			バナナ		
17 火	【お誕生日会】冬至メニュー 御飯 牛肉とれんこんの炒め物 にんじんの彩り和え かぼちゃのみそ汁 牛乳	米、押麦 油、砂糖 砂糖、油 さといも	牛肉(もも)、グリーンピース 卵、ごま 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	れんこん、にんじん、たまねぎ、にんにく もやし、にんじん、ほうれん草 かぼちゃ、白菜、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.8 g 脂　質 18.6 g カルシウム 252 g
	お誕生日ケーキ					
18 水	御飯 肉団子のケチャップ煮 水菜のサラダ 豆乳スープ ヨーグルト・牛乳	米、押麦 片栗粉、油 マヨネーズ	豚ひき肉、卵 ツナ水煮缶 豆乳、ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが キャベツ、水菜、にんじん、コーン缶 たまねぎ、かぼちゃ、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう 食塩 食塩、コンソメ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.3 g 脂　質 18 g カルシウム 275 g
	米菓子					

19 木	五目御飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじき豆 かぶのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米、押麦、砂糖 マヨネーズ、小麦粉、油 砂糖、ごま油	鶏もも肉、油揚げ、グリーンピース さけ だいず水煮缶詰、ちくわ 米みそ（淡色辛みそ） 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、しいたけ コーン（冷凍） にんじん、いんげん、ひじき たまねぎ、かぶ、小松菜、にんじん、しめじ	しょうゆ、酒、食塩 食塩、こしょう かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 553 kcal たんぱく質 27.8 g 脂　質 17.5 g カルシウム 337 g
	プリン					
20 金	コーンラーメン 春巻き 中華サラダ みかん 牛乳	生中華めん、ごま油 春巻きの皮、油、片栗粉 砂糖、ごま油	なると 豚ひき肉 ハム、ごま 牛乳	もやし、コーン缶、ねぎ、カットわかめ もやし、にら、たけのこ（ゆで） 白菜、にんじん、きゅうり みかん	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、中華だしの素	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.1 g 脂　質 13.4 g カルシウム 274 g
	ヨーグルト(パイナップル缶)		ヨーグルト(加糖)	パイナップル		
23 月	そぼろどんぶり じゃが芋のチーズ焼き 白菜の煮びたし 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米、押麦、砂糖 じゃがいも	鶏ひき肉 ベーコン、とろけるチーズ、バター 油揚げ 厚揚げ、米みそ（淡色辛みそ） 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ほうれん草、しょうが パセリ 白菜、小松菜、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、酒 食塩 しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22 g 脂　質 18.1 g カルシウム 342 g
	みかん			みかん		
24 火	御飯 ほっけの塩焼き 凍り豆腐の煮物 豚汁 ひとくちゼリー 牛乳	米、押麦 油 さといも、糸こんにゃく	ほっけ(開き干し) 凍り豆腐、油揚げ 豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ） 牛乳	にんじん、しめじ、いんげん だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん	食塩 かつおだし汁、みりん、しょうゆ（うすくち） かつおだし汁	エネルギー 561 kcal たんぱく質 27 g 脂　質 17.7 g カルシウム 385 g
	ヨーグルト(フルーツソース)		ヨーグルト(加糖)	いちごジャム		
25 水	【クリスマス会】 ケチャップライス ツリー型ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉 牛ひき肉 ハム 豆乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ たまねぎ きゅうり、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ	ケチャップ、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう 食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.1 g 脂　質 18.6 g カルシウム 246 g
	クリスマスゼリー	砂糖	牛乳	みかん缶、もも缶、かんてん		
26 木	御飯 トンテキ キャベツのサラダ なめこの赤味噌汁 ヨーグルト・牛乳	米、押麦 小麦粉、油 砂糖	豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、赤みそ、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが キャベツ、生わかめ、きゅうり、にんじん、海草 小松菜、にんじん、なめこ	しょうゆ、オイスターソース、ウスターソース、みりん、おろしにんにく 酢、しょうゆ 煮干だし汁	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 17.3 g カルシウム 286 g
	あられ					

12 が つ の こ ん だ て

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2 みかん	3 ほっとけーき	4 せんべい	5 ぐれーぷふるーつぜりー	6 よーぐると（みかんかん）
ごはん すぶた きゅうりのなむる わんたんすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう 	しそごはん ぶりだいこん こまつなのごまあえ たまねぎのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	しょくぱん いちご＆まーがりん ぽてとぐらたん ひじきのまりね やさいたっぷりぽとふ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのからあげ まかろにさらだ かきたまじる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにくとやさいのやまとに ちんげんさいのあえもの そうめんみそしる わっふる ぎゅうにゅう
9 だいがくいも	10 かき	11 びすけっと	12 きなこもち・あんこもち	13 よーぐると（ふれーく）
ごはん はんぺんのつなさんどふらい さといものとりそぼろ しめじのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん なっとう さばのうめそーすかけ ぶだいこんのにもの ふのすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん はっぽうさい ちくわのゆかりまよ にらたますーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	なん きーまかれー ういんなー わかめとじゃこのすあえ よーぐるとぎゅうにゅう 	そふとめん・なぽりたん きのこおむれつ こーるすろーさらだ きくらげのすーぷ ふるーつあんにん ぎゅうにゅう
16 ばなな	17 たんじょうびけーき	18 こめがし	19 ぷりん	20 よーぐると（ぱいなっぷるかん）
ごはん ふりかけ はるさめのごもくいため ほうれんそうとこーんのごますあえ あかみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	【とうじめにゅー】 ごはん ぎゅうにくとれんこんのいためもの にんじんのいろどりあえ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん にくだんごのけちゃっぷに みずなのさらだ とうにゅうすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごもくごはん さけのまよねーずやき ひじきまめ かぶのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	こーんらーめん はるまき ちゅうかさらだ みかん ぎゅうにゅう
23 みかん	24 よーぐると（ふるーつそーす）	25 くりすますぜりー	26 あられ	27
そぼろどんぶり じゃがいものちーずやき はくさいのにびたし あつあげのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん ほっけのしおやき こおりどうふのにもの とんじる ひとくちぜりー ぎゅうにゅう	けちゃっぷらいす つりーがたはんばーぐ ぽてとさらだ こーんすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう 	ごはん とんてき きゃべつのさらだ なめこのあかみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	