

27日の味噌汁は食材ロスをなくす為、余り野菜を使用  
させていただきます。予めご了承ください。

2024年12月予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。 尾山台保育園

曜	日	昼食	材 料 名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼＋おやつ)
月	2	魚のおろし煮	魚・大根・醤油・みりん・酒・かつおだし		どんどろけ飯(鳥取県) 胚芽米・豆腐・油揚げ・ごぼう・人参・乾椎茸 万能ねぎ・油・醤油・みりん・酒	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油	エネルギー 592 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 16.8 g
	16	筑前煮(福岡県) ごはん もやしとわかめの味噌汁	鶏肉・里芋・ごぼう・蓮根・人参・こんにやく・乾椎茸・絹さや・醤油・砂糖・みりん・油・かつおだし 胚芽米 もやし・玉葱・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし				
火	3	千草焼き	鶏卵・鶏肉・玉葱・人参・小松菜・生姜・醤油・塩・みりん・油		ほうとう風うどん(山梨県) 干めん(幼児はきしめん)・鶏肉・油揚げ・かぼちゃ・キャベツ・人参 ごぼう・長ねぎ・生椎茸・味噌・醤油・かつおだし	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15.9 g
	17	野菜ソテー ごはん なめこの味噌汁	キャベツ・もやし・玉葱・人参・ピーマン・塩・醤油・油 胚芽米 なめこ・長ねぎ・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし				
水	4	魚の南部焼き	魚・味噌・みりん・砂糖・白ごま・かつおだし	酢抜き	大学芋 さつまいも・油・砂糖・醤油・黒ごま	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 22.3 g
	18	春雨いんげん華風和え ごはん キャベツと人参の味噌汁	春雨・いんげん・人参・もやし・ツナ缶・ごま油・酢・砂糖・醤油・塩 胚芽米 キャベツ・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし				
木	5	ほうれん草カレー	胚芽米・鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・ほうれん草・にんにく・生姜・油 トマト缶・ヨーグルト・小麦粉・バター・カレー粉・塩	酢抜き	ココアトースト 食パン・バター・砂糖・ココア	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま	エネルギー 691 kcal たんぱく質 27 g 脂質 21.8 g
	19	カリフラワー人参ピクルス 水菜ともやしのスープ	カリフラワー・人参・酢・砂糖・塩・かつおだし(乳児のみ) 水菜・もやし・人参・玉葱・醤油・塩・酒・かつおだし				
金	6	豆腐のほたてあん	豆腐・長ねぎ・人参・生椎茸・ほたて缶・かつおだし・塩・片栗粉		6日 防災おかゆ/20日 うめじゃこごはん 6日 うるち米(国産)・顆粒食塩(食塩・寒梅粉)・鮭フレーク 20日 胚芽米・梅干し・しらす・白ごま	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.9 g
	20	かぼちゃひじき煮 ごはん けんちん汁(神奈川県)	かぼちゃ・いんげん・ひじき・醤油・みりん・砂糖 胚芽米 鶏肉・豆腐・こんにやく・大根・人参・里芋・ごぼう・長ねぎ・青菜・醤油・塩・ごま油・煮干し・かつおだし				
土	7	煮込みうどん	干めん・豚肉・白菜・人参・長ねぎ・ごぼう・生椎茸・醤油・塩・かつおだし		いちごパン 小麦粉・塩・砂糖・オリゴ糖・オリブオイル・酵母・冷凍いちご・いちごジャム	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり	
	21	粉吹きいも くだもの	じゃがいも・塩・青のり くだもの				
月	9	豆腐の五目味噌炒め	豆腐・豚肉・人参・玉葱・ピーマン・筍・乾椎茸・生姜・にんにく・油・味噌・醤油・酒・砂糖・片栗粉・ごま油	酢抜き	みそポテト じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・かつおだし・白ごま	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13 g
	23	きゅうりともやしの海苔酢和え ごはん しじみ汁	もやし・きゅうり・人参・醤油・砂糖・酢・塩・かつおだし・刻み海苔・かつお節 胚芽米 しじみ・万能ねぎ・味噌				
火	10	ブロッコリーチーズオムレツ	鶏卵・ブロッコリー・人参・玉葱・塩・かつおだし・チーズ・油		黒糖レーズンパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・豆乳・油・塩 黒糖・レーズン	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13 g
	24	里芋と蓮根の梅びしお和え ごはん かぶの味噌汁	里芋・蓮根・人参・いんげん・梅びしお・砂糖・塩・かつおだし 胚芽米 かぶ・かぶの葉・人参・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし				
水	11	ミートローフ	牛肉・豚肉・玉葱・人参・塩・パン粉(卵無し)・かつおだし・油・ケチャップ		こんぶごはん 胚芽米・刻み昆布・砂糖・みりん・酒・醤油・白ごま・かつお節	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま	エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.6 g
	25	ポテトサラダ ごはん 白菜のスープ	じゃがいも・玉葱・人参・油・きゅうり・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米 白菜・玉葱・人参・塩・醤油・かつおだし				
木	12	豆腐ナゲット	豆腐・鶏肉・人参・玉葱・上新粉・醤油・塩・油		ほうれん草蒸しパン ほうれん草・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・牛乳・チーズ	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.1 g
	26	3色野菜のお浸し ごはん 大根の味噌汁	キャベツ・小松菜・人参・かつお節・醤油・かつおだし 胚芽米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし				
金	13	13日 もちつき きつねうどん	もち米・きな粉・砂糖・あんこ(幼児のみ)/魚・醤油・酒・みりん・ゆず		大豆ごはん 胚芽米・大豆・ひじき・人参・絹さや・塩・醤油・酒	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 11.6 g
	27	大根のそぼろ煮 みかん	干めん・油揚げ・鶏肉・キャベツ・人参・長ねぎ・生椎茸・青菜・醤油・塩・酒・かつおだし/胚芽米 大根・青菜・鶏肉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉・かつおだし/高野豆腐・人参・いんげん・乾椎茸・醤油・砂糖・みりん・塩・かつおだし みかん/野菜・味噌・煮干し・かつおだし				
土	14	ビビンバ丼	胚芽米・豚肉・酒・醤油・生姜・かつおだし・人参・小松菜・もやし・長ねぎ・ごま油・白ごま・砂糖・にんにく・塩・醤油		いちごパン 小麦粉・塩・砂糖・オリゴ糖・オリブオイル・酵母・冷凍いちご・いちごジャム	<今月の伝統行事> とうじ	
	28	煮豆 野菜の味噌汁/くだもの	金時豆・砂糖・塩 キャベツ・玉葱・人参・青菜・味噌・かつおだし/くだもの				

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー559kcal たんぱく質22.1g 脂質16.8g カルシウム253mg