

# 12月給食献立予定表「幼児食」

12月食育目標～食器の正しい使い方を覚えよう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

2024年12月

※都合により献立を変更することがあります。

日	曜	行事予定	献立		材料名	おやつ		
						9:00	15:00	エネルギー タンパク質
1	日							
2	月		ヨーグルト	ご飯 鶏の甘辛煮 ブロッコリー 味噌汁 みかん	米 鶏もも肉 玉ねぎ ブロッコリー きゃべつ 人参 生しいたけ ねぎ	スイートポテト 牛乳	415kcal 17.7g	
3	火		バナナ 牛乳	ご飯 魚の照り焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 りんご	米 鯖 ほうれん草 人参 木綿豆腐 炒りごま かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ	バターロール 牛乳	449kcal 18.7g	
4	水	園開放	ヨーグルト	ご飯 ポークビーンズ 白菜の和え物 味噌汁 みかん	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆(煮) ケチャップ 白菜 人参 おつゆ麩 茄子 ねぎ	わかめおにぎり 牛乳	438kcal 18.1g	
5	木		バナナ 牛乳	ご飯 魚の煮付け さつま芋サラダ 味噌汁 りんご	米 鮭 さつま芋 人参 きゅうり マヨネーズ 小松菜 玉ねぎ えのき	ホットケーキ 牛乳	477kcal 16.8g	
6	金	避難訓練	ビスケット 牛乳	ご飯 野菜炒め きゅうりの酢の物 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ ピーマン きゅうり ひじき 人参 ツナ缶 豆腐 小松菜	ココア蒸しパン 牛乳	465kcal 19.3g	
7	土		バナナ 牛乳	ご飯 焼きそば 白菜の和え物 味噌汁 みかん	米 豚肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ ピーマン 蒸し中華麺 白菜 人参	コーンフレーク 牛乳	441kcal 16.4g	
8	日							
9	月		ヨーグルト	きのこハヤシライス ほうれん草の海苔和え みかん	米 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 人参 焼き海苔	バナナスティック 牛乳	415kcal 15.2g	
10	火		バナナ 牛乳	ご飯 魚の幽庵焼き 里芋のそぼろ煮 味噌汁 みかん	米 鮭 ゆず 里芋 人参 鶏ミンチ 白菜 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ	ジャムサンド 牛乳	460kcal 19.0g	
11	水		ヨーグルト	ご飯 魚のフライ きゃべつの甘酢和え 味噌汁 りんご	米 鯖 小麦粉 パン粉 卵 きゃべつ 人参 ハム かぼちゃ 玉ねぎ えのき ねぎ	豆乳ゼリー、せんべい 牛乳	479kcal 17.7g	
12	木	クリスマス祝会 (ひよこ)	バナナ 牛乳	ご飯 洋風玉子焼き 大根サラダ 味噌汁 りんご	米 卵 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき ケチャップ 大根 人参 きゅうり ツナ缶 絹豆腐 わかめ	さつま芋おにぎり 牛乳	465kcal 16.7g	
13	金	クリスマス祝会 (りす)	ビスケット 牛乳	ご飯 肉じゃが 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 生しいたけ 春雨 人参 きゅうり 小松菜 おつゆ麩	マカロニきな粉 牛乳	477kcal 19.6g	
14	土	クリスマス祝会 (うさぎ・きりん)	バナナ 牛乳	牛丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご	米 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ ほうれん草 人参 焼き海苔 絹豆腐 きゃべつ	煮込みうどん 牛乳	484kcal 18.2g	
15	日							
16	月	身体計測	ヨーグルト	お魚3色ご飯 切干大根の甘酢和え 味噌汁 みかん	米 鮭 しらす 味付け刻み海苔 切干大根 人参 きゅうり さつま芋 白菜 ねぎ	ハムと青菜のケーキサレ 牛乳	444kcal 20.8g	
17	火	身体計測	バナナ 牛乳	カレーマールー ほうれん草の海苔和え 味噌汁 りんご	米 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 カレールー ほうれん草 人参 焼き海苔 きゃべつ 生しいたけ ねぎ	ひじきおにぎり 牛乳	500kcal 18.5g	
18	水	遊びに きませんか	ヨーグルト	ご飯 おでん 白菜の和え物 すまし汁 りんご	米 鶏もも肉 大根 厚揚げ じゃが芋 人参 白菜 人参 ツナ缶 おつゆ麩 玉ねぎ ねぎ	マフィン 牛乳	478kcal 17.7g	
19	木	誕生会	バナナ 牛乳	【誕生会】ご飯 ミートスパゲティ フライドポテト ブロッコ リーのフレンチドレッシング和え かきたま汁 みかん	米 合挽ミンチ ホールトマト缶 ケチャップ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 人参 コーン缶 ほうれん草 えのき 卵	誕生ケーキ 牛乳	512kcal 19.3g	
20	金	合同礼拝	ビスケット 牛乳	ご飯 魚の天ぷら かぼちゃの煮物 味噌汁 りんご	米 鯖 小麦粉 卵 かぼちゃ きゃべつ 人参 かぶ 油揚げ ねぎ	食パン コーンスープ	477kcal 18.8g	
21	土		バナナ 牛乳	中華あんかけご飯 小松菜の和え物 味噌汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 生しいたけ 小松菜 人参 絹豆腐 わかめ	おにぎり 牛乳	440kcal 19.0g	
22	日							
23	月	避難訓練	ヨーグルト	ご飯 魚のムニエル じゃが芋の煮物 味噌汁 オレンジ	米 鮭 小麦粉 パター じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 えのき	赤飯のおにぎり 牛乳	468kcal 18.1g	
24	火		バナナ 牛乳	ご飯 パンプキンシチュー ブロッコリーのツナ和え みかん	米 豚もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 しめじ ブロッコリー 人参 ツナ缶	ホットドッグ 牛乳	534kcal 19.8g	
25	水		ヨーグルト	三色そぼろ丼 豆乳味噌汁 りんご	米 卵 鶏ミンチ 玉ねぎ ほうれん草 白菜 人参 生しいたけ じゃが芋 ねぎ	豆腐ドーナツ 牛乳	458kcal 18.0g	
26	木		バナナ 牛乳	ご飯 魚の生姜煮 かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁 オレンジ	米 鯖 かぼちゃ チーズ ケチャップ 小松菜 茄子 油揚げ	お好み焼き 牛乳	444kcal 18.1g	
27	金		ビスケット 牛乳	ご飯 照焼ハンバーグ きゃべつの甘酢和え 味噌汁 みかん	米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ ケチャップ きゃべつ 人参 しらす 絹豆腐 わかめ ねぎ	にゅう麺 牛乳	476kcal 19.1g	
28	土		バナナ 牛乳	チキンライス 白菜の海苔和え 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 白菜 人参 焼き海苔 おつゆ麩 ねぎ	おにぎり 牛乳	444kcal 16.1g	
29	日	年末休園						
30	月	年末休園						
31	火	年末休園						