



令和6年12月分

献立表



銀の鈴保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後		栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午後	午前	3歳以上児	3歳未満児
2 月	ちゅうかどん ごぼうさらだ ちゅうかすーぶ ばなな	精白米/ごま油/片栗粉/★マヨドレ/★ホットケーキミックス/★サラダ油/★マヨドレ	★豚もも1cm幅/★豚ばら1cm幅/★(冷)むぎさび/★ワイドフルク水煮/★サイコロ豆腐/★無塩せき/★5mm幅スライス/★牛乳/★スキムミルク	はくさい/にんじん/りよくとうもろやし/チンゲンツアイ/国産干椎茸/★おろしにんにく/★(冷)ささがき/★ほうろ/★(冷)ほうれん草/にら/★バナナ	ぎゅうにゅう ほっとけき	E標榜-	621 kcal	445 kcal	たんぱく質 26.0g 脂質 19.7g 食塩相当量 1.5g
3 火	ごはん さけこーんまよねーずやき はるさめいために みそしる りんご	精白米/★マヨドレ/★サラダ油/国産はるさめか/★上白糖/★いりごま白/★ごま油/★(冷)稲庭風うどん	★(冷)秋鮭切身(骨取り)/★スキムミルク/★豚ばら1cm幅/★(冷)ささがき/★赤みそ/★白みそ/★牛乳/★豚もも1cm幅	(冷)クリームコーン/玉葱/にんじん/★長ねぎ/★だいこん/★万能ねぎ/★りんご/★キャベツ/★青ピーマン	ぎゅうにゅう やきうどん	E標榜-	645 kcal	455 kcal	たんぱく質 28.6g 脂質 18.1g 食塩相当量 1.5g
4 水	ごはん まーぼーどうふ さんしよくなむる ちゅうかすーぶ みかん	精白米/★サラダ油/★上白糖/★片栗粉/★ごま油/★いりごま白	★サイコロ豆腐/★豚ひき肉/★赤みそ/★(冷)凍結全卵/★無塩せき/★5mm幅スライス/★牛乳/★かんてんクック	長ねぎ/国産干椎茸/★おろししょうが/★おろしにんにく/★万能ねぎ/★(冷)ほうれん草/★にんじん/★りよくとうもろやし/★みか M.★アップルジュース	ぎゅうにゅう りんごゼリー びすけつと	E標榜-	622 kcal	436 kcal	たんぱく質 20.1g 脂質 18.5g 食塩相当量 1.5g
5 木	なぼりたん かぼちゃさらだ こんそめすーぶ りんご	★ミニパゲティ/★サラダ油/★さつまいも/★マヨドレ/★精白米/★上白糖	★無塩せき/★5mm幅スライス/★ハルメザン/★チーズ/★無塩せき/★ペ-コ1cm幅/★スキムミルク/★無塩せき/★5mm幅スライス/★牛乳/★(冷)ささがき	にんじん/★なす/★玉葱/★青ピーマン/★(冷)国産かぼちゃ/★40g/★かぶ/★万能ねぎ/★りんご	ぎゅうにゅう きつねおにぎり	E標榜-	617 kcal	444 kcal	たんぱく質 21.0g 脂質 18.8g 食塩相当量 1.7g
6 金	ごはん とりのびざやき そえ じゃがいも きやべつこんがあえ ごじる ばなな	精白米/★じゃがいも/★ホットケーキミックス/★薄力粉/★無塩バター/★上白糖	★鶏もも 20g/★モツアレチーズ/★ミックス/★青のり/★刻み昆布/★ささみのり/★大豆水煮/★(冷)ささがき/★揚げ/★豚ばら1cm幅/★白みそ/★牛乳/★スキムミルク	玉葱/★パセリ/★フレーク/★キャベツ/★きゅうり/★にんじん/★だいこん/★万能ねぎ/★バナナ/★(冷)人参ペースト	ぎゅうにゅう にんじんくつきー	E標榜-	618 kcal	450 kcal	たんぱく質 28.5g 脂質 19.7g 食塩相当量 1.2g
9 月	どらいかれー びーふんいため こんそめすーぶ りんご	精白米/★サラダ油/★上白糖/★キス/★カルウ/★ビーフン/★むしパンミックス	★豚ひき肉/★スキムミルク/★無塩せき/★ペ-コ5mm幅スライス/★牛乳/★牛乳/★無塩せき/★ウナ5mm幅スライス/★モツアレチーズ	にんじん/★玉葱/★マトリックス/★在/★青ピーマン/★キャベツ/★ぶなしめじ/★ほうれんそう/★りんご	ぎゅうにゅう ういんなーちーずむしぼん	E標榜-	616 kcal	449 kcal	たんぱく質 21.9g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.0g
10 火	ごはん ごもくたまごやき こんがさつまいもに みそしる ばなな	精白米/★サラダ油/★上白糖/★さつまいも/★マカロニ/★無塩バター	★(冷)凍結全卵/★豚ひき肉/★スキムミルク/★刻み昆布/★10枚入プレーンさつまいも50/★(冷)ささがき/★揚げ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳/★ハルメザンチーズ	国産干椎茸/★スライス/★にんじん/★だいこん/★万能ねぎ/★バナナ/★玉葱/★セロリ/★トマト/★ビュレ/★ダイストマト/★パセリ/★フレーク	ぎゅうにゅう みーとまかるに	E標榜-	610 kcal	441 kcal	たんぱく質 24.1g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.6g
11 水	ごはん かじきたつたあげ そえ いんげん だいこんさらだ みそしる おれんじ	精白米/片栗粉/★サラダ油/★白すりごま/★上白糖/★ごま油/★食パン/★いりごま白/★無塩バター	(冷)★おろししょうが/★ワイドフルク水煮/★サイコロ豆腐/★カットわかめ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳/★きな粉	おろししょうが/★(冷)ワゴン/★だいこん/★にんじん/★(冷)ほうれん草/★長ねぎ/★オレング	ぎゅうにゅう ごまきなことーすと	E標榜-	633 kcal	447 kcal	たんぱく質 27.5g 脂質 22.2g 食塩相当量 1.4g
12 木	にくうどん さつまいものきんぴら ばなな	★(冷)稲庭風うどん/★上白糖/★さつまいも/★★サラダ油/★精白米/★いりごま白	★豚もも1cm幅/★豚ばら1cm幅/★雪だるま/★ちらし蒲鉾/★(冷)すこやか焼竹輪/★牛乳/★白みそ	玉葱/★万能ねぎ/★にんじん/★だいこん/★青ピーマン/★バナナ	ぎゅうにゅう みそおにぎり	E標榜-	624 kcal	443 kcal	たんぱく質 21.9g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.1g
13 金	ろーるばん まかろにぐらたん かみかみさらだ こんそめすーぶ あつぷるじゅーす	★パチーロ/★マカロニ/★★サラダ油/★無塩バター/★マヨドレ/★(冷)クレープシート/★さつまいも/★粉糖	★鶏ももこま切れ/★牛乳/★スキムミルク/★ハルメザン/★チーズ/★無塩せき/★5mm幅スライス/★牛乳	玉葱/★ぶなしめじ/★にんじん/★パセリ/★フレーク/★(冷)ささがき/★ごぼう/★だいこん/★ほうれん草/★(冷)ほうれん草/★国産干椎茸/★スライス/★いちご	ぎゅうにゅう さつまいもくれーぶ	E標榜-	619 kcal	429 kcal	たんぱく質 23.6g 脂質 23.8g 食塩相当量 1.7g
16 月	びびんぼどん かいそうさらだ ちゅうかすーぶ おれんじ	精白米/★上白糖/★ごま油/★いりごま白/★★サラダ油/★国産はるさめか/★食パン/★いちごジャム	★豚ひき肉/★海藻ミックス/★(冷)減塩しらす/★ワイドフルク水煮/★無塩せき/★ペ-コ5mm幅スライス/★牛乳	長ねぎ/★おろししょうが/★おろしにんにく/★(冷)ほうれん草/★りよくとうもろやし/★にんじん/★玉葱/★にら/★オレング	ぎゅうにゅう じゃむきさんど	E標榜-	625 kcal	425 kcal	たんぱく質 25.2g 脂質 20.7g 食塩相当量 1.9g
17 火	ごはん とりのつくねに にんじんさらだ けんちんじる ばなな	精白米/★片栗粉/★上白糖/★★サラダ油/★(冷)国産里芋乱切/★ながいも/★マヨドレ	★とりひき肉/★ワイドフルク水煮/★サイコロ豆腐/★豚もも1cm幅/★牛乳/★(冷)凍結全卵/★豚ばら1cm幅/★スキムミルク	玉葱/★おろししょうが/★にんじん/★(冷)ほうれん草/★(冷)ささがき/★ごぼう/★国産干椎茸/★スライス/★万能ねぎ/★バナナ	ぎゅうにゅう とんべいやき	E標榜-	608 kcal	430 kcal	たんぱく質 29.4g 脂質 21.3g 食塩相当量 1.4g
18 水	ごはん すべいんふうおむれつ わふうまかるにさらだ みそしる りんご	精白米/★じゃがいも/★無塩バター/★マカロニ/★マヨドレ/★ごま油/★★サラダ油	★(冷)凍結全卵/★無塩せき/★5mm幅スライス/★スキムミルク/★牛乳/★ワイドフルク水煮/★ささみのり/★(冷)ささがき/★揚げ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳/★ペ-コ1cm幅紙/★無塩せき/★ペ-コ1cm幅紙	玉葱/★トマト/★パセリ/★フレーク/★キャベツ/★にんじん/★きゅうり/★はくさい/★万能ねぎ/★りんご/★青ピーマン	ぎゅうにゅう ちやーはん	E標榜-	612 kcal	452 kcal	たんぱく質 21.8g 脂質 17.3g 食塩相当量 1.7g
19 木	ごはん いりどうふ こまつなのりあえ とんじる ばなな	精白米/★★サラダ油/★上白糖/★(冷)国産里芋乱切	★もめん豆腐/★豚ひき肉/★鶏ささみ/★チヤンク/★ささみのり/★豚ばら1cm幅/★(冷)ささがき/★揚げ/★赤みそ/★白みそ/★牛乳	にんじん/★国産干椎茸/★スライス/★長ねぎ/★(冷)むき枝豆/★おろししょうが/★(冷)小松菜/★はくさい/★だいこん/★万能ねぎ/★バナナ	ぎゅうにゅう おこめのかぼちやまふいん	E標榜-	597 kcal	458 kcal	たんぱく質 23.5g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.3g
20 金	ごはん かぼちやころっけ みもざさらだ こんそめすーぶ みかん	精白米/★じゃがいも/★★サラダ油/★★パン粉/★マヨドレ/★上白糖	★豚ひき肉/★スキムミルク/★(冷)オムラア/★用玉子焼/★無塩せき/★ウナ5mm幅スライス/★牛乳/★かんてんクック/★牛乳/★つぶあん	(冷)国産かぼちや/★40g/★玉葱/★(冷)アロココ/★きゅうり/★にんじん/★キャベツ/★(冷)ホ-ル-ン/★みかん M	ぎゅうにゅう あずきみるくぜりー うえはーす	E標榜-	639 kcal	472 kcal	たんぱく質 21.0g 脂質 20.8g 食塩相当量 1.1g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



令和6年12月分

献立表



銀の鈴保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			3歳以上児	3歳未満児
23 月	やさいらーめん あつあげみそいため ばなな	(冷)学給用食塩 ゼラチン/ごま油/ 上白糖/片栗粉/さ つまいも/★サラダ 油	★豚ばら1cm幅/★豚 もも1cm幅(冷)すこ やかなると巻/★ (冷)プチ絹厚揚げ /★赤みそ/★牛乳	玉葱/にんじん/ りよくとうもろやし/ キャベツ(冷) ホロコ/ぶなしめじ /青ピーマン/パナ ナ	ぎゅうにゅう だいがくいも	エネルギー たんぱく質	614 kcal 21.0 g	446 kcal 15.6 g
					ぎゅうにゅう	脂 質 食塩相当量	18.9 g 1.5 g	13.9 g 1.3 g
24 火	ごはん とりのからあげ こーるすろーさらだ こんそめすーぶ おれんじ	精白米/片栗粉/★ サラダ油/★マヨド レ/★無塩バター/ 上白糖/★薄力粉/ 粉糖	★鶏もも20g/★無 塩せきロース/★5mm幅 スライス/★牛乳/★ (冷)凍結全卵	おろししょうが/キャ ベツ/にんじん(冷) ホロコ/玉葱/ぶなし めじ/パセリ/フレーク /★オレンジ/★国産 黄桃缶立方形/いちご	ぎゅうにゅう くりすますかつづけーき	エネルギー たんぱく質	639 kcal 25.1 g	463 kcal 18.1 g
					チーズ	脂 質 食塩相当量	23.2 g 0.9 g	17.2 g 1.0 g
25 水	ごはん となかいはんぱーぐ ぶろっこりーさらだ みねすとろーね くりすますでざーと	精白米/★パン粉/ 上白糖/★サラダ油 /★食パン/★無塩 バター/粉糖	★豚ひき肉/★牛乳 /★無塩せきロース/★5mm 幅スライス/★無塩せき ウイナー/★5mm幅ス ライス/★(冷)凍結全卵 /★スキムミルク	玉葱/れんこん(冷) アロコ/にんじん/ト マト/キャベツ /ドレッシング/パセリ/フ レーク	ぎゅうにゅう つりーとーすと	エネルギー たんぱく質	656 kcal 26.6 g	485 kcal 19.2 g
					ぎゅうにゅう	脂 質 食塩相当量	23.8 g 1.4 g	18.7 g 1.2 g
26 木	ごはん さばのおやき そえ いんげん ほうれんそうなっとうあえ みそしる りんご	精白米/ながいも /★バターロール/グラ ニュー糖/★サラダ 油	(冷)サバ切身(骨取 り)/★(冷)ひきわり 納豆/★(冷)プチ絹 厚揚げ/★赤みそ /★白みそ/★牛乳	(冷)インゲン(冷)ほ うれん草/にんじん /長ねぎ/だいこん /りんご	ぎゅうにゅう あげぱん	エネルギー たんぱく質	628 kcal 26.6 g	414 kcal 16.5 g
					チーズ	脂 質 食塩相当量	22.2 g 1.4 g	13.8 g 1.0 g
27 金	きのこすばげていー ぼてとさらだ こんそめすーぶ ばなな	★ミニパケティ/★無 塩バター/じゃがい も/★マヨドレ/精 白米/★いりごま白	★とりひき肉/刻み昆 布/★無塩せき ベーコン/★5mm幅ス ライス/★無塩せき 紙/★スキムミルク/★ 無塩せきウイナー/★5mm幅 スライス/★牛乳(冷)減 塩しらす	ぶなしめじ/えのきた け/玉葱/にんじん/ おろしにんにく/パセ リ/フレーク/きゅうり (冷)ホロコ/キャベ ツ/パナナ	ぎゅうにゅう じゃこごはん	エネルギー たんぱく質	596 kcal 23.3 g	432 kcal 16.9 g
					ぎゅうにゅう	脂 質 食塩相当量	17.4 g 1.8 g	13.0 g 1.2 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月 平均 栄 養 価	エネルギー	622 kcal	タンパク質	24.3 g
3歳以上児	脂 質	19.9 g	食塩相当量	1.5 g
月 平均 栄 養 価	エネルギー	446 kcal	タンパク質	17.1 g
3歳未満児	脂 質	14.7 g	食塩相当量	1.2 g

### ※ 卵不使用のマヨドレを使用しています。

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※ 新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

毎月、きりん組誕生月の子の好きなメニューを取り入れています ♪

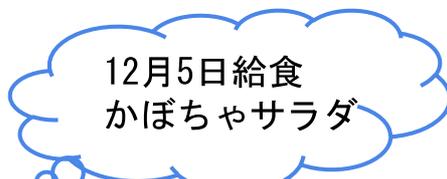
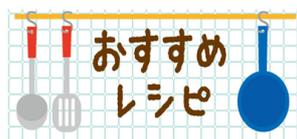
リクエストメニュー 24日	鶏のから揚げ
---------------	--------

先生の好きな給食や得意料理など取り入れています☆ 詳しくはひよこ組前の食育ボードをご覧ください。

先生のおすすめメニュー 16日	ピビンバ丼 海藻サラダ
-----------------	-------------

じゃがいもほりやさつまいもほりでお世話になっている、中里農園の野菜を使っています。

中里農園の野菜	大根
---------	----



(子ども4人分)

かぼちゃ	80g
さつまいも	40g
玉ねぎ	10g
ウイナー	40g
マヨドレ	20g

(作り方)

- ①かぼちゃとさつまいもは2cm角くらいに切ってレンジで柔らかくする。
- ②玉ねぎはスライス、ウイナーは1cm幅に切って茹でる。
- ③1, 2をマヨドレで和える。

子どもも大好きな  
甘くておいしいサラダです☆