

2024年12月

献立表

青梅みどり第一保育園

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
2月	バターボール 鶏肉のバーべキュー焼き ナムル かぼちゃの甘煮 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎みかんケーキ	鶏もも肉、牛乳、卵	玉ねぎ、レモン汁、もやし、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、だいこん、みかん缶	バターボール、ごま油、三温糖、小町麩、薄力粉、無塩バター	エネルギー 520kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.1g 炭水化物 66.9g 塩分 2.2g	炊き込みごはん
3火	味噌うどん さつま芋サラダ 小松菜と人参のおかか和え ヨーグルト	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎みつばごはんおにぎり	豚もも肉、牛乳、かつお節、ヨーグルト、ツナ缶	だいこん、椎茸、にんじん、干しうどん、小松菜、糸みつば	ゆでうどん、サラダ油、さつま芋、胚芽精米、いりごま	エネルギー 538kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.7g 炭水化物 88.0g 塩分 2.7g	炊き込みごはん
4水	ブティプラン チキンナゲット ほうれん草ソテー にんじんグラッセ 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ほたてごはん	鶏ひき肉、卵、牛乳、ほたて缶、油揚げ	ほうれん草、スイートコーン、にんじん、はくさい、しめじ、玉ねぎ、椎茸、さやえんどう	ブティプラン、薄力粉、油、バター、三温糖、胚芽精米	エネルギー 463kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.2g 炭水化物 50.6g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
5木	ごはん 鮭のフライ 切り昆布の煮付け 塩もみキャベツ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎チンゲン菜スープ(乳児) ◎牛乳 ◎スラッピージョー	さけ、卵、焼き竹輪、豆腐、牛乳、豚ひき肉	刻み昆布、にんじん、キャベツ、きゅうり、万能ねぎ、チンゲン菜、玉ねぎ	胚芽精米、薄力粉、パン粉、三温糖、サラダ油、食パン、じゃが芋	エネルギー 546kcal たんぱく質 28.1g 脂質 16.0g 炭水化物 78.4g 塩分 2.5g	ジャムサンド
6金	豆腐のあんかけ丼 コーンサラダ さつま芋のレーズン煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎バナナ蒸しパン	絞り豆腐、豚もも肉、牛乳、卵	もやし、にんじん、万能ねぎ、レタス、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、干しうどん、わかめ、長ねぎ、みかん、バナナ	胚芽精米、ごま油、片栗粉、三温糖、サラダ油、さつま芋、バター、薄力粉	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.7g 炭水化物 96.1g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
7土	野菜とひき肉カレー ほうれん草のおかか和え チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	豚ひき肉、かつお節、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、チンゲン菜、スイートコーン、いちごジャム	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター、キャロットホール	エネルギー 493kcal たんぱく質 16.0g 脂質 16.1g 炭水化物 76.0g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
9月	ごはん チキン照り焼き きんぴらごはん 白菜のおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎オニオンスープ(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、かつお節、牛乳	にんじん、はくさい、だいこん、長ねぎ、玉ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、いりごま、食パン、マーガリン	エネルギー 539kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.7g 炭水化物 78.8g 塩分 2.5g	炊き込みごはん
10火	ナチュール 健康コロッケ ブロッコリーサラダ もやしとピーマンの炒め物 キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎フレークおやき	鶏ひき肉、茹で大豆、卵、ベーコン、牛乳	にんじん、玉ねぎ、ひじき、ブロッコリー、もやし、赤ピーマン、キャベツ、みかん	ナチュール、じゃが芋、サラダ油、薄力粉、パン粉、コーンフレーク、三温糖、水あめ	エネルギー 490kcal たんぱく質 16.1g 脂質 18.6g 炭水化物 73.7g 塩分 2.2g	ジャムサンド
11水	鶏南蛮うどん 切干だいこんのサラダ ボイルウインナー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わなかチーズおにぎり	鶏もも肉、ロースハム、ウインナーソーセージ、牛乳、切れてるチーズ	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、椎茸、切干だいこん、きゅうり	ゆでうどん、片栗粉、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 500kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.6g 炭水化物 77.2g 塩分 3.3g	炊き込みごはん
12木	牛乳パン ミートローフ れんこんサラダ いんげんソテー コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	豚ひき肉、卵、牛乳、ロースハム、たまごのプリン	玉ねぎ、ミックスベジタブル、れんこん、きゅうり、にんじん、さやいんげん、チンゲン菜	牛乳パン、パン粉、サラダ油、バター、いりごま、小町麩	エネルギー 478kcal たんぱく質 23.6g 脂質 25.2g 炭水化物 46.7g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
13金	ごはん 魚のみぞ焼き パンサンスー ブロッコリーのごま和え すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎ココア蒸しパン	さわら、焼き豚、豆腐、牛乳、卵	きゅうり、ブロッコリー、長ねぎ、りんご	胚芽精米、三温糖、春雨、ごま油、すりごま、薄力粉	エネルギー 516kcal たんぱく質 24.5g 脂質 13.7g 炭水化物 78.0g 塩分 2.0g	ジャムサンド
14土	ブティボワン チリコンカン風煮物 ボイルいんげん もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	茹で大豆、豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ、グリンピース(冷凍)、さやいんげん、もやし	ブティボワン、じゃが芋、バター、胚芽精米	エネルギー 409kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.3g 炭水化物 58.8g 塩分 1.6g	焼きおにぎり
16月	肉丼 ポパイサラダ にんじんチーズ和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎かぼちゃタルト	豚もも肉、粉チーズ、豆腐、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、さやえんどう、ほうれん草、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、粉寒天、オレンジマーマレード	胚芽精米、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、いりごま、薄力粉、米粉、片栗粉	エネルギー 503kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.3g 炭水化物 72.2g 塩分 1.9g	マーガリンサンド

17 火	ジャムサンド 魚のマヨネーズ焼き スパゲティサラダ さつま芋のミルク煮 トマトスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎りんごとレーズン のケーキ	さけ、ツナ缶、牛乳、卵 	いちごジャム、マッシュ ルーム缶、玉ねぎ、ス イートコーン、きゅうり、に んじん、ホールトマト缶、 キャベツ、りんご缶、干し ぶどう	食パン、サラダ油、ス パゲッティ、さつま芋、 バター、三温糖、薄力 粉、無塩バター	エネルギー 761kcal たんぱく質 27.0g 脂質 27.7g 炭水化物 109.8g 塩分 2.3g	炊き込みごはん
18 水	ごはん 高野豆腐入りつくね揚げ キャベツソテー ほうれん草と切り干しの和え物 みそ汁	○牛乳 ◎果物 ◎牛乳 ◎シュガートースト	鶏ひき肉、絞り豆腐、 高野豆腐、卵、油揚 げ、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にん じん、ほうれん草、切干 したいこん、万能ねぎ、 りんご	胚芽精米、パン粉、薄 力粉、三温糖、片栗 粉、サラダ油、いりご ま、レストランパケット、 マーガリン、グラニュー 糖	エネルギー 580kcal たんぱく質 24.1g 脂質 20.9g 炭水化物 79.7g 塩分 2.5g	ジャムサンド
19 木	けんちんうどん 生揚げの煮物 ボイルいんげん	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	豚もも肉、生揚げ、牛 乳、かつお節	ごぼう、にんじん、だい こん、長ねぎ、さやいん げん	ゆでうどん、さといも、 三温糖、胚芽精米	エネルギー 484kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.1g 炭水化物 76.7g 塩分 2.8g	炊き込みごはん
20 金	 クリスマスパーティー						
21 土	野菜とひき肉カレー ほうれん草のおかか和え チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	豚ひき肉、かつお節、 牛乳 	玉ねぎ、にんじん、ほう れん草、チンゲン菜、 スイートコーン、いちご ジャム	胚芽精米、じゃが芋、 サラダ油、バター、キャ ロットロール	エネルギー 493kcal たんぱく質 16.0g 脂質 16.1g 炭水化物 76.0g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
23 月	ごはん 揚げ魚煮 ひじきの煮付け ジャーマンポテト みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ウインナーまん	さわら、油揚げ、茹で 大豆、ロースハム、豆 腐、牛乳、ウインナー	ひじき、にんじん、玉ね ぎ、わかめ	胚芽精米、片栗粉、三 温糖、サラダ油、じゃが 芋、薄力粉	エネルギー 592kcal たんぱく質 25.3g 脂質 22.0g 炭水化物 79.0g 塩分 2.5g	ジャムサンド
24 火	ベーグル 鶏肉のオレンジ焼き もやしサラダ かぼちゃのミルク煮 小松菜とわかめのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎しらすの和風スパ ゲティ	鶏もも肉、油揚げ、牛 乳、しらす干し、かつお 節	オレンジマーマレード、 もやし、きゅうり、にんじ ん、かぼちゃ、小松菜、 わかめ、万能ねぎ、 キャベツ	チーズベーグル、三温 糖、ごま油、バター、ス パゲッティ	エネルギー 453kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.2g 炭水化物 60.3g 塩分 2.5g	炊き込みごはん
25 水	ごはん 照り焼きバーグ 青菜のツナレモン醤油和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎トナカイケーキ ◎牛乳 	鶏ひき肉、ツナ缶、油 揚げ、牛乳、ホイップク リーム	玉ねぎ、にんじん、ほう れん草、レモン汁、キャ ベツ、さくらんぼ缶	胚芽精米、片栗粉、三 温糖、スイスロール、 コーンフレーク	エネルギー 533kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.4g 炭水化物 69.6g 塩分 1.7g	マーガリンサンド
26 木	キャロブパン 鶏肉のピザ風焼き 花野菜サラダ いんげんと玉ねぎのソテー 大根とえのきのスープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎こまつなケーキ	鶏もも肉、ピザ用チ ーズ、牛乳、粉チーズ、 卵	玉ねぎ、ピーマン、マッ シュルーム缶、ブロッコ リー、カリフラワー、さや いんげん、だいこん、え のきたけ、にんじん、み かん、小松菜	キャロブパン、サラダ 油、薄力粉、三温糖、 無塩バター	エネルギー 588kcal たんぱく質 25.9g 脂質 28.7g 炭水化物 62.9g 塩分 2.4g	炊き込みごはん
27 金	肉うどん 筑前煮 ボイルブロッコリー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	豚もも肉、鶏もも肉、焼 き竹輪、牛乳	長ねぎ、ほうれん草、 ごぼう、れんこん、椎 茸、にんじん、さやいん げん、ブロッコリー	ゆでうどん、サラダ油、 三温糖、胚芽精米	エネルギー 501kcal たんぱく質 26.0g 脂質 12.8g 炭水化物 76.1g 塩分 3.2g	ジャムサンド
28 土	ブティボワン チリコンカン風煮物 ボイルいんげん もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	茹で大豆、豚ひき肉、 牛乳	玉ねぎ、グリンピース、 さやいんげん、もやし	ブティボワン、じゃが 芋、バター、胚芽精米 	エネルギー 409kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.3g 炭水化物 58.6g 塩分 1.6g	焼きおにぎり

※栄養価は3歳以上時の

昼食・昼おやつの合計です。

☆仕入れの都合上、

献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

