



12月 給食献立予定表



令和6年度

若竹保育園

| 日 | 曜 | 未満児 | 離乳食献立表 (離乳食献立は月齢により変更します) | 献立表 (献立表は都合により変更になることがあります) | 3時のおやつ (●は手を加えたおやつです) |
|----|---|-----|---|---|--------------------------|
| 2 | 月 | 牛乳 | おかゆ、人参の和風煮、オレンジ | ごはん、豚肉の生姜焼き(0~3歳児1枚、4、5歳児2枚)、ブロッコリーの酢みそ和え、オレンジ、大根と人参のすまし汁 | 星たべよ、牛乳 |
| 3 | 火 | 〃 | おかゆ、豆腐のやわらか煮、バナナ | ごはん、たまご焼き(0~3歳児1個、4、5歳児2個)、キャベツのチヨレギサラダ、バナナ、麦茶 | ●ツナサンド、麦茶 |
| 4 | 水 | 〃 | おかゆ、お芋のそぼろ煮、オレンジ | ごはん、さばのみそ煮(0~3歳児1個、4、5歳児2個)、かみかみごぼうのマヨ和え、オレンジ、麦茶 | チヨイス、麦茶 |
| 5 | 木 | 〃 | おかゆ、ブロッコリーの煮物、オレンジ | けんちんうどん、さつま芋の甘露煮(0~5歳児2個)、きゅうりの昆布和え、オレンジ | ●チキンピラフ、麦茶 |
| 6 | 金 | 〃 | おかゆ、人参と玉ねぎの煮物、オレンジ | ごはん、酢豚、きゅうり、オレンジ、水餃子のスープ | 歌舞伎揚げ、麦茶 |
| 7 | 土 | | お遊戯会(ランチパック4種のおいしさ、チョコチップクッキー、チップスターうすしお、リンゴジュース) | | |
| 9 | 月 | 牛乳 | おかゆ、豆腐の煮物、オレンジ | ごはん、チーズはんぺんフライ(0~4歳児1個、5歳児2個)、きゅうりのさきみ和え、オレンジ、キャベツのスープ | カルシウムせんべい、麦茶 |
| 10 | 火 | 〃 | おかゆ、ブロッコリーのそぼろ煮、オレンジ | ごはん、豆腐の肉みそあん包み(0~3歳児1個、4、5歳児2個)、ブロッコリーのツナサラダ、オレンジ、麦茶 | ●たご焼き、麦茶 |
| 11 | 水 | 〃 | おかゆ、やわらか肉じゃが、オレンジ | キーマカレー、シーザーサラダ、オレンジ、麦茶 | ミレービスケット、牛乳 |
| 12 | 木 | 〃 | おかゆ、人参の和風煮、オレンジ | ごはん、ヤキニクミックス、きゅうり、オレンジ、かぶの味噌汁 | ●スイートポテト、麦茶 |
| 13 | 金 | 〃 | おかゆ、豆腐のやわらか煮、オレンジ | ごはん、さばのオレンジ煮(0~3歳児1個、4、5歳児2個)、サラダスパゲッティ、オレンジ、麦茶 | 純米煎餅、乳酸菌飲料(スポロン) |
| 14 | 土 | 麦茶 | 和風リゾット、バナナ | ごはん、ハムカツ(0~3歳児1/2枚、4、5歳児1枚)、ブロッコリーのサラダ、バナナ、麦茶 | |
| 16 | 月 | 牛乳 | おかゆ、お芋のみそ煮、オレンジ | ごはん、白身魚のフライ(0~3歳児1/2個、4、5歳児1個)、きんぴら、オレンジ、ほうれん草の味噌汁 | ハッピーターン、麦茶 |
| 17 | 火 | 〃 | おかゆ、ブロッコリーの和風煮、オレンジ | ごはん、豚肉のチャンチャン焼き、きゅうりのごま和え、オレンジ、なるとねぎのすまし汁 | いちごのタルト、麦茶 |
| 18 | 水 | 〃 | おかゆ、豆腐の煮物、オレンジ | ナポリタン、きゅうり、オレンジ、キャベツとベーコンのスープ | ●天かすおにぎり、麦茶 |
| 19 | 木 | 〃 | おかゆ、人参のそぼろ煮、オレンジ | ごはん、ごぼうの土佐煮、きゅうり、オレンジ、豆腐と油揚げの味噌汁 | ベルギーワッフル、麦茶 |
| 20 | 金 | 〃 | おかゆ、ブロッコリーの和風煮、オレンジ | ごはん、照り焼きチキン(0~4歳児1個、5歳児2個)、ポテトサラダ、オレンジ、麦茶 | かぼちゃプリン |
| 21 | 土 | 麦茶 | おじや、バナナ | ごはん、野菜のつくね(0~3歳児1個、4、5歳児2個)、ブロッコリーのサラダ、バナナ、麦茶 | |
| 23 | 月 | 牛乳 | おかゆ、豆腐の煮物、オレンジ | ごはん、麻婆豆腐、きゅうりのレモン和え、オレンジ、わかめのスープ | ●ピザまん、麦茶 |
| 24 | 火 | 〃 | おかゆ、人参と大根のみそ煮、オレンジ | 納豆ごはん、かぶと玉ねぎのごま味噌汁、揚げシューマイ(0~3歳児2個、4、5歳児3個)、きゅうり、オレンジ | 源氏パイ、麦茶 |
| 25 | 水 | 〃 | おかゆ、やわらか肉じゃが、オレンジ | わかめご飯、クリームシチュー、シーフードカツ(0~4歳児1個、5歳児2個)、きゅうり、オレンジ | ●いちごショートケーキ、麦茶 |
| 26 | 木 | 〃 | おかゆ、豆腐のみそ煮、オレンジ | ごはん、肉団子(0~3歳児1個、4、5歳児2個)、ほうれん草のサラダ、オレンジ、ごまみそスープ | アンパンマンソフトせん、野菜ジュース |
| 27 | 金 | 〃 | おかゆ、ブロッコリーのやわらか煮、オレンジ | ちゃんぽんうどん、ボイルウインナー(0~3歳児1本、4、5歳児2本)、きゅうり、オレンジ | ●チュモツパ風おにぎり、麦茶 |
| 28 | 土 | 麦茶 | 雑炊、バナナ | ごはん、鶏の唐揚げ(0~3歳児1個、4、5歳児2個)、ブロッコリーのサラダ、バナナ、麦茶 | |

♥未満児 : 523kcal、タンパク質 16.1g、脂質16.8g、カルシウム 267mg、塩分 1.9g

♥以上児 : 571kcal、タンパク質 16.8g、脂質17.2g、カルシウム 208mg、塩分 2.0g

| 炭水化物分量表 ※分量は目安になります。 | 白米 | うどん | スパゲッティ | スティックパン |
|-------------------------|---------|----------|----------|---------|
| 0~2歳児 | 60~90g | 60~90g | 40~60g | 20g |
| 3~5歳児 | 80~120g | 70g~110g | 60g~100g | 20g |